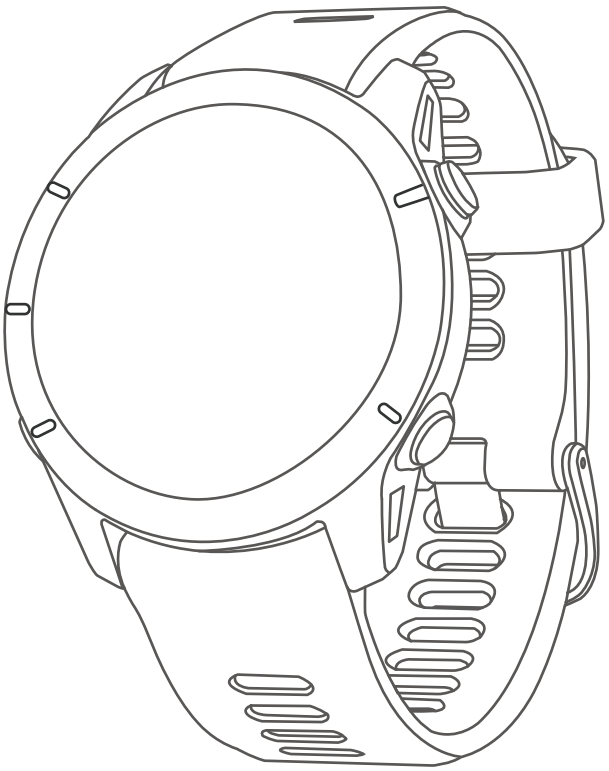
GARMIN®



FORERUNNER 255 SERIES

使用者手冊

Rev. A

© 2022 Garmin Ltd. 及其子公司版權所有

本中文操作說明書版權屬於 Garmin Ltd. 及其子公司所有，任何人(及單位)未經其正式之書面授權允許，不得私自將本說明書內容，以全部或分割部份方式(包含文字與圖片)，進行轉載、轉印、影印拷貝、更改內容、掃描儲存等行為，供他人使用或銷售。

Garmin、Garmin 標誌、ANT+、Auto Lap、Auto Pause、Edge、Forerunner、TracBack、VIRB 及 Virtual Partner 均為 Garmin Ltd. 或其子公司於美國和其他國家的註冊商標。Body Battery、Connect IQ、Firstbeat Analytics、Garmin Connect、Garmin Express、Garmin Index、Garmin Move IQ、HRM-Dual、HRM-Run、HRM-Pro、HRM-Swim、HRM-Tri、Rally、tempe、TrueUp、Varia 及 Vector 為 Garmin Ltd. 或其子公司的商標。未經 Garmin Ltd. 或其子公司的同意，不得任意使用其商標。

Android™ 為 Google Inc. 註冊商標。Apple®、iPhone®、iTunes® 及 Mac® 均為 Apple Inc. 在美國和其他國家的註冊商標。Bluetooth® 文字及商標為 Bluetooth SIG, Inc. 所有。Garmin 已取得此類商標使用許可。The Cooper Institute® 任何相關商標均為 The Cooper Institute 註冊所有。進階心率分析數據由 Firstbeat Analytics 提供支援。iOS® 為 Cisco Systems, Inc. 的註冊商標，由 Apple Inc. 授權使用。Shimano® 為 Shimano, Inc. 註冊商標。Wi-Fi® 為 Wi-Fi Alliance 的註冊商標。Windows® 與 Windows NT® 為 Microsoft Corporation 在美國和其他國家的註冊商標。Zwift™ 為 Zwift, Inc 的註冊商標。其他商標與商品名稱均為其各自所有者商標。

本產品經 ANT+ 認證。如需相容產品與 app 的清單，請前往 *www.thisisant.com/directory*。

M/N: A04308, AA4308, AB4308, AC4308

目錄

產品介紹 1
設定您的手錶 1
產品概述 1
GPS 狀態及狀態符號 1
使用手錶 1
活動與應用程式 1
開始活動 1
記錄活動小秘訣 2
結束活動 2
評量活動 2
戶外活動 2
開始跑步 2
開始田徑跑步 2
記錄田徑跑步小秘訣 3
記錄超馬活動 3
鐵人三項訓練 3
建立複合式活動 3
使用電動自行車 3
檢視滑降 3
游泳 3
在開放水域游泳 3
開始泳池游泳 3
游泳活動小秘訣 4
游泳專門術語 4
泳式類型 4
自動休息與手動休息 4
技術訓練日誌 4
室內活動 4
開始虛擬跑步 4
校正跑步機距離 5
健康快報 5
記錄肌力訓練活動 5
記錄肌力訓練活動小秘訣 5
記錄 HIIT 活動 5
HIIT 計時器 5
使用 ANT+ 室內訓練台 5
自訂活動與應用程式 6
新增或移除一個最愛活動 6
變更活動在應用程式清單中的排序 6
建立自定義活動 6
外觀 6
錶面設定 6
自訂錶面 6
概覽 6
檢視概覽循環清單 7
自訂概覽循環清單 7
身體能量指數 8
檢視身體能量指數概覽 8
改善身體能量指數資料小秘訣 8
檢視心率概覽 8
檢視天氣概覽 8
月經週期追蹤 8
使用壓力等級概覽 8
表現數據 8
關於最大攝氧量（VO2 Max.）估算值 9
取得跑步的最大攝氧量 9
取得騎乘的最大攝氧量估算值 9
關閉最大攝氧量記錄 9
檢視預估完賽時間 9
心率變異度狀態 10
體能狀況指數 10
檢視體能狀況指數 10
取得功能閾值功率（FTP）的估算 10
進行閾值功率測試 10
乳酸閾值 11
依指示執行測試以判定您的乳酸閾值 11
同步活動及表現數據 11
關閉體能表現通知 11
訓練狀態 11
訓練狀態等級 11
取得訓練狀態小秘訣 12
短期負荷 12
訓練負荷焦點 12
訓練效果 12
預估恢復時間 13
檢視您的體能恢復時間 13
恢復心率 13
暫停及恢復您的訓練狀態 13
快捷目錄 13
檢視快捷目錄 14
自訂快捷目錄 14
早安晨報 14
自訂您的早安晨報 14
訓練 14
為賽事訓練 14
比賽行事曆與主要比賽 15

活動追蹤 15
自動目標 15
使用久坐警示 15
開啟久坐警示 15
睡眠追蹤 15
自動睡眠監測 15
使用勿擾模式 15
熱血時間 16
獲得熱血時間 16
Garmin Move IQ 16
活動追蹤設定 16
關閉活動追蹤 16
訓練課表 16
進行 Garmin Connect 上的訓練 16
在 Garmin Connect 上建立自訂訓練 16
傳送自訂訓練到手錶 16
開始訓練 16
進行每日建議訓練 16
開啟 / 關閉每日建議訓練提示 17
進行泳池游泳訓練 17
記錄臨界泳速測試 17
編輯您的臨界泳速結果 17
課表執行分數 17
關於訓練行事曆 17
使用 Garmin Connect 上的訓練計畫 17
調適性訓練計畫 17
開始今天的訓練 17
間歇訓練 18
自訂間歇訓練 18
開始間歇訓練 18
停止間歇訓練 18
PacePro 配速訓練 18
從 Garmin Connect 下載 PacePro 計畫 18
開始 PacePro 計畫 18
停止 PacePro 計畫 19
在手錶上建立 PacePro 計畫 19
使用 Virtual Partner 虛擬夥伴 19
設定訓練目標 19
取消訓練目標 19
與先前的活動競賽 19
使用節拍器跑步 19
啟用自我評量 20
延伸顯示模式 20
歷史紀錄 20
使用歷史紀錄 20
複合式活動歷史紀錄 20
個人紀錄 20
檢視個人紀錄 20
還原個人紀錄 20
清除個人紀錄 20
檢視數據總計 21
檢視各心率區間的時間 21
刪除歷史資料 21
資料管理 21
刪除檔案 21
心率功能 21
腕式心率 21
異常心率數據小秘訣 21
關閉腕式心率感測器 21
游泳時記錄心率 21
設定心率變化警示 21
廣播心率數據 22
脈搏血氧感測功能 22
取得脈搏血氧讀數 22
開啟睡眠脈搏血氧追蹤 22
開啓全天模式 22
異常脈搏血氧資料小秘訣 22
導航 23
路線 23
在裝置上跟隨路線 23
在 Garmin Connect 上建立路線 23
傳送路線到裝置 23
檢視或編輯路線詳細資料 23
儲存您的位置 23
檢視與編輯已儲存位置 23
導航至目的地 23
活動中導航至起始點 23
停止導航 24
地圖 24
將地圖加入活動 24
地圖平移和縮放 24
地圖設定 24
電子羅盤 24
高度計與氣壓計 24
感測器與配件 24
無線感測器 24
配對無線感測器 25
跑步功率 25

跑步動態 25
使用跑步動態資料進行訓練 25
色彩量表與跑步動態資料 25
觸地時間平衡資料 26
垂直振幅與移動參數 26
跑步動態資料遺失小秘訣 26
游泳時胸帶式心率 26
自行車專用速度 / 踏頻感測器（選購） 27
使用功率計訓練 27
情境感知系統 27
tempe 溫度感測器 27
VIRB 遙控 27
控制 VIRB 運動攝影機 27
活動中遙控 VIRB 運動攝影機 27
使用者資訊 27
設定使用者資訊 27
檢視您的身體年齡 27
關於心率區間 28
健身目標 28
設定您的心率區間 28
讓手錶自動設定您的心率區間 28
心率區間表 28
設定功率區間 28
自動偵測體能表現數值 29
音樂功能 29
載入個人音源內容 29
連結第三方服務商 29
從第三方服務商下載音源內容 29
中斷與第三方服務商的連結 29
連結藍牙耳機 29
聽音樂 29
音樂播放控制 30
控制連結手機的音樂播放 30
變更音訊模式 30
無線連結 30
手機連線功能 30
配對您的手機 30
啟用藍牙通知 30
檢視通知 30
接聽來電 31
回覆簡訊 31
管理通知 31
關閉手機藍牙連線 31
開啟 / 關閉智慧連結警示 31
活動期間播放音訊提示 31
Wi-Fi 連結功能 31
連上 Wi-Fi 網路 31
手機 App 及電腦應用軟體 31
使用快捷輸入 31
Garmin Connect 32
使用 Garmin Connect App 32
使用 Garmin Connect App 更新軟體 32
使用 Garmin Connect 電腦版 32
使用 Garmin Express 更新軟體 32
手動與 Garmin Connect 同步數據 32
Connect IQ 功能 32
下載 Connect IQ 功能 33
使用電腦下載 Connect IQ 功能 33
安全與追蹤功能 33
新增緊急聯絡人 33
新增聯絡人 33
開啟和關閉事故偵測功能 33
發出援助需求 33
即時賽況分享 33
開啟即時賽況分享 33
時鐘 34
設定鬧鐘 34
刪除鬧鐘 34
使用碼錶 34
開始倒數計時器 34
使用 GPS 同步時間 34
手動設定時間 34
自訂您的裝置 34
活動與應用程式設定 34
自訂資料畫面 35
將地圖加入活動 35
活動警示 35
設定警示 36
啟用自動爬升 36
GPS 設定 36
感測器設定 36
電子羅盤設定 36
手動校正電子羅盤 36
方位基準設定 37
高度計設定 37
氣壓式高度計校正 37
氣壓計設定 37
氣壓計校正 37

地圖設定 37
導航設定 37
自訂導航資料畫面 37
設定目標航向 37
設定導航警示 37
電量管理設定 38
系統設定 38
時間設定 38
設定時間警示 38
螢幕設定 38
變更測量單位 38
裝置資訊 38
檢視裝置資訊 38
檢視電子標籤法規與符合性資訊 38
為手錶充電 39
手錶充電小秘訣 39
佩戴手錶 39
裝置保養 39
清潔手錶 39
更換錶帶 39
產品規格 40
電池效能資訊 40
疑難排解 40
產品更新 40
設定 Garmin Express 40
取得更多資訊 40
活動追蹤 40
我的每日步數沒有出現 40
我的步數似乎不準確 40
我裝置上的步數和 Garmin Connect 帳戶中的步數不同步 40
爬樓層數據似乎不準確 41
我的熱血時間在閃爍 41
取得衛星訊號 41
改善衛星訊號接收 41
重新啟動手錶 41
重置所有設定 41
延長電池效能 41
裝置顯示語言錯誤 41
我的手機是否與我的手錶相容？ 41
我的手機無法連結到手錶 41
溫度數值不準確 42
我要怎麼手動配對 ANT+ 感測器？ 42
我的手錶可以搭配我的藍牙感測器使用嗎？ 42
我的耳機無法連結到手錶 42
我的音樂或耳機連線中斷 42
附錄 42
資料欄位 42
最大攝氧量標準率等級表 45
功能閾值功率 46
輪圈尺寸和周長 46

產品介紹

⚠ 警告

有關產品警告及其他重要資訊，請參閱快速入門手冊中的《安全及產品資訊須知》。

在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先諮詢您的醫生。

設定您的手錶

要使用 Forerunner 的完整功能，請完成以下動作：

- 使用 Garmin Connect app 配對 Forerunner 手錶與您的手機（*配對您的手機，第 30 頁*）。
- 設定 Wi-Fi 網路（*連上 Wi-Fi 網路，第 31 頁*）。
- 設定安全功能（*安全與追蹤功能，第 33 頁*）。
- 設定音樂功能（*音樂功能，第 29 頁*）。

產品概述

① **LIGHT**
- 按鍵以開啟手錶。
- 按鍵以開啟或關閉背光。
- 長按以檢視快捷目錄，快速開啟常用的功能。

② **UP**
- 按鍵以瀏覽概覽、資料畫面、選項和設定。
- 長按以檢視選單。
- 長按以於活動中手動變更運動。

③ **DOWN**
- 按鍵以瀏覽概覽、資料畫面、選項和設定。
- 長按以開啟音樂控制畫面（*音樂功能，第 29 頁*）。

④ **BACK**
- 按鍵以回到前一個畫面。
- 按鍵以在活動期間記錄計圈、休息或轉換時間。

⑤ **START · STOP**
- 按鍵以開始或停止活動計時。
- 按鍵以選擇一個選項或確認訊息。

GPS 狀態及狀態符號

進行戶外運動中裝置偵測到 GPS 時，狀態環會顯示為綠色。閃爍的圖示代表裝置正在搜尋訊號，實心的圖示則代表已找到訊號或感測器已連結。

GPS	GPS 狀態
	電池狀態
	手機連結狀態
	Wi-Fi® 連結狀態
	心率感測器連結狀態
	跑步動態感測器連結狀態
	速度與踏頻感測器連結狀態
	自行車智慧顯示器連結狀態
	自行車智慧雷達連結狀態
	遠端顯示模式狀態
	功率計連結狀態
	溫度感測器連結狀態
	VIRB 連結狀態

使用手錶

- 長按 **LIGHT** 鍵以檢視快捷目錄（*快捷目錄，第 13 頁*）。
- 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵捲動概覽循環清單（*概覽，第 6 頁*）。
- 在時間錶面，按下 **START** 鍵以開始活動或開啟應用程式（*活動與應用程式，第 1 頁*）。
- 長按 **UP** 鍵以自訂錶面（*自訂錶面，第 6 頁*）、調整設定（*系統設定，第 38 頁*）、配對無線感測器（*配對無線感測器，第 25 頁*）以及更多。

活動與應用程式

您的手錶適用於室內、戶外、體育或健身活動。當您開始一個活動時，手錶會顯示並記錄感測器數據，您可以建立自訂活動，或者根據預設活動建立新活動（*建立自定義活動，第 6 頁*）。當結束活動時，您可以儲存活動並於 Garmin Connect 社群分享。

您也可以使用 Connect IQ app 新增 Connect IQ 活動與應用程式到您的手錶（*Connect IQ 功能，第 32 頁*）。

如需更多關於活動追蹤和體能數據準確度的資訊，請前往 *Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer*。

開始活動

當您開始活動時，GPS 會自動開啟（如有需要）。

1. 按下 **START** 鍵。
2. 選擇一個選項：
   - 從最愛活動中選擇一項活動。
   - 選擇 ，從延伸活動清單中選擇一個活動。

3. 如果活動需要 GPS，到戶外天空無遮蔽處等待，直到手錶就緒。

   手錶在偵測到您的心率、接收 GPS 訊號(如有需要)並連結無線感測器(如有需要)後，即準備就緒。

4. 按下 **START** 鍵以開始活動計時。

   手錶只有在活動計時器有在跑的期間才會記錄活動資料。

記錄活動小秘訣

- 開始活動前請先為手錶充電(*為手錶充電，第 39 頁*)。
- 按下 **BACK** 鍵記錄計圈、開始一組新的訓練 / 姿勢、或進到下個訓練步驟。
- 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視更多的資料畫面。

結束活動

1. 按下 **STOP** 鍵。
2. 選擇一個選項：
   - 要繼續活動，請選擇 **繼續**。
   - 要儲存活動並檢視詳細資訊，請選擇 **儲存**，按下 **START** 鍵，然後選擇一個選項。

     備註：儲存活動後，可以輸入自我評量資料(*評量活動，第 2 頁*)。
   - 要暫停活動之後再繼續，請選擇 **稍後繼續**。
   - 要記錄計圈，請選擇 **計圈**。
   - 要沿著航跡回到活動起始點，請選擇 **回到起點** > **返航**。

     備註：此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。
   - 若要直線返回到起點，請選擇 **回到起點** > **直線返回**。

     備註：此功能僅適用於 GPS 有開啟的活動。
   - 要計算您活動最後的心率和活動結束兩分鐘後心率之間的差異，選擇 **恢復心率**，並等待計時器倒數。
   - 要取消活動，請選擇 **放棄**。

   備註：停止活動 30 分鐘後，手錶會自動儲存活動。

評量活動

在評量活動之前，您必須啟用 Forerunner 手錶中的自我評量設定(*啟用自我評量，第 20 頁*)。

備註：此功能不適用於全部活動。

1. 完成活動後，選擇 **儲存**(*結束活動，第 2 頁*)。
2. 選擇一個對應您感受的難度的數字。

   備註：您可以選擇 ≫ 略過自我評量。
3. 選擇您在活動中的感受。

您可以在 Garmin Connect app 中檢視評量。

戶外活動

Forerunner 裝置已預載多項戶外活動，例如跑步或自行車。進行戶外活動會開啟 GPS。您可以依據預載活動新增新的活動類型，例如步行或划船。您也可以新增自定義活動到裝置上(*建立自定義活動，第 6 頁*)。

開始跑步

您使用手錶記錄的第一個健身活動可以是跑步、騎乘或任何戶外活動。在開始活動之前，可能會須要先將手錶充飽電(*為手錶充電，第 39 頁*)。

裝置只有在活動計時器有在跑的期間才會記錄活動資料。

1. 按下 **START** 鍵，並選擇一個活動。
2. 到戶外開放的空間等待手錶接收衛星訊號。
3. 按下 **START** 鍵。
4. 開始跑步。

   備註：活動中在 Forerunner 音樂手錶上長按 **DOWN** 鍵開啟音樂控制畫面(*音樂播放控制，第 30 頁*)。
5. 跑步結束後，按下 **STOP** 鍵。
6. 選擇一個選項：
   - 選擇 **繼續** 以繼續活動。
   - 選擇 **儲存** 以儲存跑步並重置活動計時器。您可以選擇完成的跑步以檢視摘要。

   備註：更多跑步選項請參考 *結束活動，第 2 頁*。

開始田徑跑步

在開始田徑跑步之前，請先確定您是在標準的 400 公尺跑道上進行。

您可以使用田徑跑步活動來記錄您的戶外田徑資料(包含以公尺為單位的距離和圈數)。

1. 站在戶外跑道上。
2. 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
3. 選擇 **田徑跑步**。
4. 等待手錶接收衛星訊號。
5. 如果您在第一個跑道，請跳到步驟 11。
6. 按下 **UP** 鍵。
7. 選擇活動設定。
8. 選擇 **跑道編號**。
9. 選擇一個跑道編號。

10 按兩下 **BACK** 鍵回到活動計時器。
11 按下 **START** 鍵。
12 在跑道上跑步。
跑 3 圈後，手錶會記錄跑道尺寸並校正您的跑步距離。
13 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

記錄田徑跑步小秘訣

- 等待 GPS 狀態指示變成綠色後，再開始田徑跑步。
- 初次在不熟悉的跑道開始跑步時，請至少跑 3 圈以校正跑道距離。
  您應該稍微跑過起點，才能算是完成一圈。
- 請跑在同一個跑道上。
  備註：預設的 AutoLap 距離為 1600 公尺，或繞田徑場的 4 圈。
- 如果您不是跑在第 1 跑道，請在活動設定中設定跑道編號。

記錄超馬活動

1 按下 **START** 鍵。
2 選擇 **超馬**。
3 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
4 開始跑步。
5 按下 **BACK** 鍵以記錄計圈或開始休息計時。
備註：您可以透過 **計圈鍵** 設定選擇要記錄圈數並開始休息計時器、僅開始休息計時器，或是僅記錄圈數（*活動與應用程式，第 1 頁*）。
6 休息結束時，按下 **BACK** 鍵開始下一條路線。
7 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視其它資料畫面（選用）。
8 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

鐵人三項訓練

在進行鐵人三項運動時，您可使用鐵人三項活動，快速切換不同運動項目，記錄各項目運動時間及儲存完整運動紀錄。

1 按下 **START** 鍵。
2 選擇 **鐵人三項**。
3 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
4 在每次開始及結束轉換時，按下 **BACK** 鍵。
轉換功能預設為開啟，轉換時間會與活動時間分開記錄。
可以在三鐵活動設定中開啟或關閉運動項目轉換功能。如果關閉轉換功能，按下 **BACK** 以變更運動。
5 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

建立複合式活動

1 按下 **START** 鍵。
2 選擇 **新增** > **複合式運動**。
3 選擇複合式活動類型，或輸入自訂名稱。
重複的活動名稱會加上數字。例如：鐵人三項(2)。
4 選擇兩個以上的活動。
5 選擇一個選項：
- 選擇一個選項以自訂特定活動設定，例如您可以選擇是否要包含轉換區。
- 選擇 **結束** 儲存並使用複合式活動。

6 選擇 ✔ 將此活動加入最愛清單。

使用電動自行車

在使用像是 Shimano STEPS™ 等相容的電動自行車前，您必須將其與 Forerunner 裝置配對（*配對無線感測器，第 25 頁*）。

檢視滑降

手錶會使用自動滑降功能記錄雙板或單板滑雪滑降的詳細資訊。此功能預設為開啟，會根據您的滑降移動自動記錄新的雙板或單板滑雪滑降。活動計時器在您停止滑降或在纜車上時會自動暫停。在纜車上升期間，活動計時器會保持暫停。往下坡移動即會繼續計時。您可以在暫停畫面或活動計時中檢視滑降的詳細資訊。

1 開始一個雙板或單板滑雪活動。
2 長按 **UP** 鍵。
3 選擇 **檢視滑降**。
4 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視您的前次滑降、目前滑降與總滑降。
滑降畫面包含時間、移動距離、最大速度、平均速度與總下降。

游泳

注意

裝置僅供水面游泳使用，佩戴此裝置進行水肺潛水有可能損壞產品，並會使保固失效。

備註：手錶在游泳活動會啟用腕式心率。手錶也相容於 HRM-Pro、HRM-Swim 與 HRM-Tri 配件（*游泳時胸帶式心率，第 26 頁*）。如果同時有腕式心率及胸帶式心率，手錶會優先使用胸帶式心率數據。

在開放水域游泳

您可以記錄游泳相關數據，包含距離、配速及划水率。您可新增資料畫面至預設的開放水域活動中（*自訂資料畫面，第 35 頁*）。

1 按下 **START** 鍵。
2 選擇 **開放水域**。
3 請到戶外等待裝置接收衛星訊號。
4 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
5 開始游泳。
6 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視其它資料畫面（選用）。
7 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

開始泳池游泳

1 按下 **START** 鍵。
2 選擇 **泳池游泳**。
3 選擇泳池大小或輸入自訂大小。
4 按下 **START** 鍵。
在開始碼錶計時之前，裝置不會自動記錄您的活動。
5 開始您的活動。

裝置會自動記錄游泳的組別與趟別。

6. 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視其它資料畫面(選用)。
7. 休息時，按下 **BACK** 鍵暫停活動計時器。
8. 按下 **BACK** 鍵繼續活動計時器。
9. 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

游泳活動小秘訣

- 按下 **BACK** 鍵在開放水域記錄組別。
- 開始泳池游泳活動前，請依照螢幕指示選擇泳池大小或輸入自訂大小。

  手錶會以完成的趟數計算及記錄距離。泳池大小須正確才能顯示準確的距離。下次開始泳池活動時，手錶會使用這次設定的泳池大小。

  您可以長按 **UP** 鍵、選擇活動設定，再選擇 **泳池大小** 以變更大小。
- 為取得準確的結果，請游完泳池全長，並整趟使用同一個泳式。休息時請暫停活動計時器。
- 按下 **BACK** 鍵 紀錄室內游泳的休息時間(*自動休息與手動休息，第 4 頁*)。

  裝置會自動記錄泳池游泳的組別與趟數。
- 為協助裝置計算您的趟數，在第一次划水前請用力蹬牆並向前滑行。
- 在進行技術訓練時，您必須暫停活動計時器或使用技術訓練功能(*技術訓練日誌，第 4 頁*)。

游泳專門術語

趟：從泳池一端游到另一端為一趟。

組：連續一到多趟為一組。每次休息後開始新的一組。

划水數：佩戴手錶的手臂每完成一次完整的划水動作，即算一次划水數。

SWOLF：SWOLF 分數是完成一趟泳池所花的秒數與划水次數的總合。例如 30 秒加上 15 次划水，SWOLF 即為 45。在開放水域游泳時 SWOLF 會以 25 公尺為一趟。SWOLF 可測量游泳的效率，和高爾夫一樣，分數越低越好。

臨界游泳速度(Critical swim speed, CSS)：臨界泳速是使用者可以在不疲乏狀態下持續游泳的速度。您可利用臨界泳速引導訓練步調和監測您的訓練成長。

泳式類型

泳式類型辨識僅適用於泳池游泳。在游完一趟後可辨識您的泳式。泳式類型會顯示在 Garmin Connect 帳戶中。您也可以將泳式類型自訂為資料欄位(*自訂資料畫面，第 35 頁*)。

自由式	又稱捷泳，是最符合人體工學也最快的泳姿。
仰式	又稱背泳，是仰臥於水面的游泳姿勢。
蛙式	又稱胸泳，是模仿青蛙游泳的一種泳姿。
蝶式	手臂在頭前入水完成划水循環，因姿勢像蝴蝶而得名。
混合	一個間歇活動中有超過一種泳姿。
技術訓練	供技術訓練使用(*技術訓練日誌，第 4 頁*)。

自動休息與手動休息

備註：休息時游泳資料不會被記錄。您可以按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視其它資料畫面。

自動休息功能僅適用於泳池游泳。手錶會自動偵測休息狀態，並顯示休息畫面。如果您休息超過 15 秒，手錶將會自動建立一個休息組別。當您繼續游泳時，手錶會自動開始一個新的游泳組別。您可以在活動選項中開啟自動偵測休息功能(*活動與應用程式，第 1 頁*)。

小秘訣：為了取得準確的自動休息偵測結果，休息時請盡量減少手臂的動作。

在泳池或開放水域游泳活動期間，您可以按下 **BACK** 鍵手動記錄休息組別。

技術訓練日誌

技術訓練日誌功能僅適用於泳池游泳。您可以使用訓練日誌功能手動記錄踢水、單手游泳、或任何不屬於游泳四式中的游泳類型。

1. 在泳池游泳活動期間，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視訓練日誌畫面。
2. 按下 **BACK** 鍵開始計時。
3. 完成技術訓練組別後，按下 **BACK** 鍵。

   雖然技術訓練計時器已停止，但活動計時器仍持續記錄。
4. 選擇完成的技術訓練距離。

   距離的增減量取決於您在活動模式中選擇的泳池大小。
5. 選擇一個選項：
   - 完成技術訓練組別後，按下 **BACK** 鍵。
   - 要開始游泳區間，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以回到游泳訓練畫面。

室內活動

手錶可以用於室內訓練，例如室內田徑跑步或使用固定式健身車或室內訓練台。室內活動中 GPS 會關閉。

關閉 GPS 跑步或步行時，手錶會使用內建的加速度計來計算速度與距離。加速度計會自動校正，在戶外使用 GPS 跑步或步行數次後，速度與距離等數據的準確率將會提升。

小秘訣：握住跑步機扶手會降低活動的準確度。

關閉 GPS 騎乘時，將無法取得速度與距離資訊，除非搭配速度或踏頻感測器(選購)才能將速度與距離數據傳送至手錶。

開始虛擬跑步

您可以將手錶與相容的第三方 app 配對，以傳送配速、心率或步頻數據。

1. 按下 **START** 鍵。
2. 選擇 **虛擬室內跑步**。
3. 在平板、筆電或手機上開啟 Zwift™ app 或其他虛擬訓練 app。
4. 依照畫面指示開啟跑步活動及配對裝置。
5. 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
6. 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

校正跑步機距離

要記錄更準確的跑步機跑步距離，您可以在完成至少 1.5 公里的跑步機跑步活動後校正跑步機距離。如果您使用多台跑步機，您可以在每個跑步機或每次跑步後手動校正跑步機距離。

1. 開始一個跑步機活動(*開始活動，第 1 頁*)。
2. 在跑步機上跑步，直到手錶記錄到 1.5 公里以上的距離。
3. 活動結束後，按下 **STOP** 鍵以停止活動計時器。
4. 選擇一個選項：
   - 第一次校正跑步機，請選擇 **儲存**。
     裝置將會提示您完成跑步機校正。
   - 若非首次進行跑步機校正，請選擇 **校正與儲存** > ✔。
5. 確認跑步機螢幕上的跑步距離，並於手錶上輸入該距離。

健康快報

健康快報功能是手錶上的一項活動，它會記錄您靜止不動兩分鐘內的數項重要健康數據。此功能可一窺您的整體心血管狀態。手錶會記錄如平均心率、壓力等級與呼吸率等數據。

記錄肌力訓練活動

您可以在肌力訓練活動中記錄組數。一個動作重複多次為一組。您可以使用 Garmin Connect 建立或尋找肌力訓練並傳送到手錶中。

1. 按下 **START** 鍵。
2. 選擇 **肌力訓練**。
   第一次開始肌力訓練活動時必須選擇佩戴裝置的手腕。
3. 選擇一個訓練。
   備註：如果尚未將任何肌力訓練下載到手錶，您可以選擇 **開放** > **START** 鍵，並前往步驟 6。
4. 按下 **DOWN** 鍵以檢視訓練步驟清單(選用)。
   小秘訣：檢視訓練步驟時，如果該步驟有動畫說明，您可以按下 **START** 鍵以觀看動畫。
5. 按下 **START** 鍵 > **開始訓練** > **START** 鍵開始單組計時。
6. 開始第一組動作。
   裝置會記錄動作的次數。次數會在您完成至少 4 次動作時出現。
   小秘訣：裝置每一組只能記錄一種動作。改變動作前，應先做完這一組並開始新的一組。
7. 按下 **BACK** 鍵結束這一組動作。
   手錶會顯示這一組的總次數，並於數秒後顯示休息計時器。
8. 如有需要，可編輯次數。
   小秘訣：您也可以新增此組的重量。
9. 休息結束時，按下 **BACK** 鍵開始下一組。
10. 繼續進行每一組肌力訓練，直到完成活動。
11. 完成最後一組後，按下 **STOP** 鍵停止單組計時。
12. 選擇 **停止訓練** > **儲存**。

記錄肌力訓練活動小秘訣

- 進行訓練動作時，請不要盯著手錶。
  您應該在每一組動作的前後，或休息時間操作手錶。
- 進行動作時應專注在姿勢上。
- 進行徒手或自由重量訓練。
- 請以大幅度且一致的動作完成每一個重複動作。
  當佩戴手錶的手臂回到起始位置時，手錶將計數一次。
  備註：腿部訓練可能無法計數。
- 開啟自動計組功能以自動開始或停止每一組動作。
- 儲存並上傳您的肌力訓練活動到您的 Garmin Connect 帳戶。
  您可以使用 Garmin Connect 帳戶中的工具檢視或編輯活動資訊。

記錄 HIIT 活動

您可以使用專用的計時器記錄高強度間歇訓練(HIIT)活動。

1. 按下 **START** 鍵。
2. 選擇 **HIIT**。
3. 選擇一個選項：
   - 選擇 **自由** 以記錄開放、非結構化的 HIIT 活動。
   - 選擇 **HIIT 計時器**(*HIIT 計時器，第 5 頁*)。
   - 選擇 **訓練** 以跟隨儲存的訓練。
4. 如有需要，依照螢幕指示操作。
5. 按下 **START** 鍵開始第一組動作。
   裝置將顯示倒數計時器與您當下的心率。
6. 如有需要，按下 **BACK** 鍵手動開始下一組動作或休息。
7. 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

HIIT 計時器

您可以使用專用的計時器記錄高強度間歇訓練(HIIT)活動。

AMRAP：AMRAP 計時器可於設定的時間內記錄盡可能多組的訓練。

EMOM：EMOM 計時器可於每一分鐘記錄設定次數的動作。

Tabata 訓練：Tabata 計時器可交替進行 20 秒的最高強度訓練與 10 秒的休息。

自訂：您可以設定動作時間、休息時間、動作數量與組數。

使用 ANT+ 室內訓練台

在使用相容的 ANT+ 室內訓練台之前，必須先將訓練台與手錶配對(*配對無線感測器，第 25 頁*)。

您可以使用您的手錶搭配室內訓練台模擬跟隨路線、騎乘紀錄，或訓練時的阻力。使用室內訓練台時，GPS 會自動關閉。

1. 按下 **START** 鍵。
2. 選擇 **室內騎乘**。
3. 按下 **UP** 鍵。
4. 選擇 **智慧訓練台選項**。

5 選擇一個選項：
   - 選擇 **自由騎乘** 以自由騎乘。
   - 選擇 **跟隨路線** 以跟隨已儲存路線(*路線，第 23 頁*)。
   - 選擇 **跟隨訓練計畫** 以跟隨已儲存訓練(*訓練，第 14 頁*)。
   - 選擇 **設定功率** 以設定目標功率。
   - 選擇 **設定坡度** 以設定模擬坡度數值。
   - 選擇 **設定阻力** 以設定施加於訓練台的阻力值。
6 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
   訓練台阻力的大小是根據騎乘路線的高度調整變化。

自訂活動與應用程式

您可以自訂活動與應用程式清單、資料畫面、資料欄位和其他設定。

新增或移除一個最愛活動

在時間錶面，按下 **START** 鍵時裝置即會列出您最愛的活動，讓您快速開始最常進行的活動。您隨時可以新增或移除最愛活動。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **活動與應用程式**。
   最愛活動將會在清單的頂端。
3 選擇一個選項：
   - 要新增一個最愛活動，選擇該活動，再選擇 **設定為最愛**。
   - 要移除一個最愛活動，選擇該活動，再選擇 **從最愛移除**。

變更活動在應用程式清單中的排序

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **活動與應用程式**。
3 選擇一個活動。
4 選擇 **重新排序**。
5 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵調整活動在應用程式清單中的位置。

建立自定義活動

1 按下 **START** 鍵。
2 選擇 **新增**。
3 選擇一個選項：
   - 選擇 **複製活動** 選擇一個已儲存的活動為範本建立自定義活動。
   - 選擇 **其他** 建立新的自定義活動。
4 如有需要，選擇一個活動類型。
5 選擇名稱或輸入自定義名稱。
   重複的活動名稱會加上數字。例如：騎乘(2)。
6 選擇一個選項：
   - 選擇一個選項自訂活動的各別設定。例如，您可以自訂資料畫面或自動功能。
   - 選擇 **完成** 以儲存並使用自定義活動。
7 選擇 ✔ 將此活動加入最愛清單。

外觀

您可以自訂時間錶面以及概覽循環清單與快捷目錄中的快捷功能的外觀。

錶面設定

您可以選擇配置、顏色以及更多資料來自訂錶面的外觀。您也可以從 Connect IQ 商店下載特色錶面。

自訂錶面

在啟用 Connect IQ 錶面之前，您必須先到 Connect IQ 商店安裝該錶面(*Connect IQ 功能，第 32 頁*)。
您可以自訂錶面的資訊與外觀，或啟用已安裝的 Connect IQ 錶面。

1 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **錶面**。
3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵預覽錶面選項。
4 選擇 **新增** 瀏覽更多預載錶面。
5 選擇 **START** > **套用** 啟用預載錶面或已安裝的 Connect IQ 錶面。
6 如果使用的是預載錶面，選擇 **START** > **自訂**。
7 選擇一個選項：
   - 選擇 **錶盤** 變更類比錶面的數字樣式。
   - 選擇 **指針** 變更類比錶面的指針樣式。
   - 選擇 **欄位配置** 變更數位錶面的數字樣式。
   - 選擇 **秒** 變更數位錶面的秒的顯示方式。
   - 選擇 **資料欄位** 變更錶面要顯示的資料。
   - 選擇 **強調色** 變更錶面的強調色。
   - 選擇 **背景顏色** 變更錶面的背景顏色。
   - 選擇 **完成** 儲存變更。
8 選擇 **套用** 儲存所有變更。

概覽

您的手錶預載了許多能提供快速資訊的概覽(*檢視概覽循環清單，第 7 頁*)。部分概覽需要使用藍牙連結至相容的手機。部分概覽預設是不顯示的，您可以手動將他們加到概覽循環清單裡(*自訂概覽循環清單，第 7 頁*)。

名稱	說明
ABC	顯示高度計、氣壓計和電子羅盤的合併資訊。
身體能量指數	全天配戴可顯示當下的身體能量指數以及過去數小時的指數圖表(*身體能量指數，第 8 頁*)。
行事曆	顯示手機行事曆上即將舉行的會議。
卡路里	顯示當天的卡路里資訊。
裝置使用資訊	顯示目前的軟體版本以及裝置使用統計資料。

名稱	說明
已爬樓層	追蹤已爬樓層以及目標進度。
Garmin 教練	您在 Garmin Connect 帳戶中選擇了 Garmin 教練適應性訓練計畫後，便會顯示安排好的訓練活動。訓練計畫會根據您目前的體能狀態、指導情況、時間安排偏好和比賽日期進行調整。
健康快報	顯示已儲存健康快報的摘要(*健康快報，第 5 頁*)。
心率	顯示您目前的心率(每分鐘心跳數，bpm)和平均靜止心率(RHR)的圖表。
歷史紀錄	顯示活動歷史紀錄和已記錄活動的圖表。
HRV 狀態	顯示七天的平均夜間心律變異。
熱血時間	追蹤您進行中度至劇烈活動的時間、每週熱血時間目標，以及目標進度。
上次活動	顯示前次記錄活動的簡短摘要。
上次騎乘 上次跑步 上次游泳	顯示特定運動前次記錄活動和歷史紀錄的簡短摘要。
音樂控制	讓您控制手機或裝置上的音樂播放器。
通知	根據您的手機通知設定，提供來電、簡訊、社交網路最新消息等提醒(*啟用藍牙通知，第 30 頁*)。
體能表現	顯示體能表現數據，協助您追蹤並瞭解自己的訓練活動和競賽表現(*表現數據，第 8 頁*)。
主要比賽	顯示在 Garmin Connect 行事曆中指定為主要比賽的賽事(*比賽行事曆與主要比賽，第 15 頁*)。
脈搏血氧感測	讓您手動測量脈搏血氧(*取得脈搏血氧讀數，第 22 頁*)。如果您過於活躍導致裝置無法判讀您的脈搏血氧數據，測量不會留下紀錄。
比賽行事曆	顯示在 Garmin Connect 行事曆中設為即將到來的賽事(*比賽行事曆與主要比賽，第 15 頁*)。
RCT 攝影機遙控	讓您手動拍照、記錄短片和自訂設定。
呼吸	您目前的呼吸速率 (每分鐘呼吸次數) 和七天平均數值。您可以進行呼吸訓練讓自己放鬆。
睡眠	顯示前一晚的總睡眠時間、睡眠分數和睡眠階段資訊。
步數	追蹤每日步數、步數目標，以及前幾天的資料。
壓力	顯示目前的壓力程度和壓力程度圖表。您可以進行呼吸訓練讓自己放鬆。如果您過於活躍，導致裝置無法判斷您的壓力程度，便不會留下相關紀錄。
日出與日落	顯示日出、日落以及民用曙暮光的時間。
訓練狀態	顯示您目前的訓練狀態和訓練負荷，讓您瞭解訓練活動對您的體能狀態及表現帶來哪些影響(*訓練狀態，第 11 頁*)。
天氣	顯示目前的溫度和天氣預報。
女性健康	顯示您目前的月經週期或懷孕追蹤狀態，您可以檢視並記錄您的日常症狀。

檢視概覽循環清單

概覽可讓您快速取用健康數據、活動資訊、內建感測器等。手錶在配對後，即可檢視手機的資料，例如通知、天氣或行事曆。

1. 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵。

   手錶將捲動概覽循環清單，並顯示各概覽的摘要資訊。

2. 按下 **START** 鍵以檢視更多資訊。
3. 選擇一個選項：
   - 按下 **DOWN** 鍵以檢視概覽的詳細資訊。
   - 按下 **START** 鍵以檢視概覽的更多選項與功能。

自訂概覽循環清單

您可以變更概覽在循環清單中的順序、移除概覽，以及新增概覽。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **外觀** > **概覽**。
3. 選擇一個選項：
   - 選擇一個概覽，然後按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以變更概覽在循環清單中的位置。
   - 選擇一個概覽，然後選擇 以將該概覽從循環清單中移除。
   - 選擇 **新增**，然後選擇一個概覽以新增至循環清單。

身體能量指數

手錶會分析您的心率變異度、壓力等級、睡眠品質和活動數據來決定您的身體能量指數等級。身體能量指數就像汽車油錶，代表您可用的儲備能量。身體能量指數範圍介於 0 到 100：0 到 25 代表低儲備能量、26 到 50 代表中儲備能量、51 到 75 代表高儲備能量、76 到 100 代表極高儲備能量。

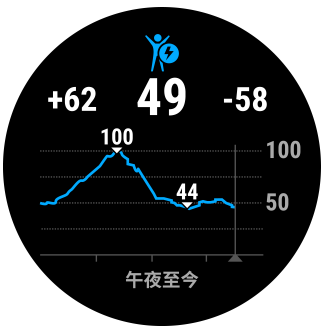
您可以將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步以檢視您最新的身體能量指數等級、長期趨勢與更多詳細資訊（*改善身體能量指數資料小秘訣，第 8 頁*）。

檢視身體能量指數概覽

身體能量指數概覽會顯示您目前的身體能量指數等級，以及過去幾個小時的身體能量指數等級圖。

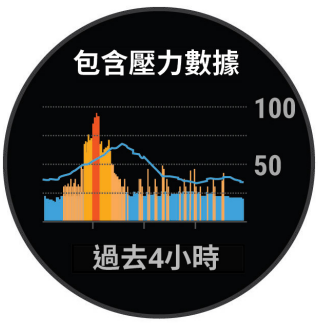
1. 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視身體能量指數概覽。

   備註：您可能需要先將概覽加到您的概覽循環清單中（*自訂概覽循環清單，第 7 頁*）。
2. 按下 **START** 鍵以檢視午夜以來的身體能量指數等級的圖表。



3. 按下 **DOWN** 鍵以檢視身體能量指數及壓力等級的綜合圖表。

   藍色代表休息期間、橘色代表壓力期間。灰色則代表您太過活躍而無法判定壓力等級的期間。



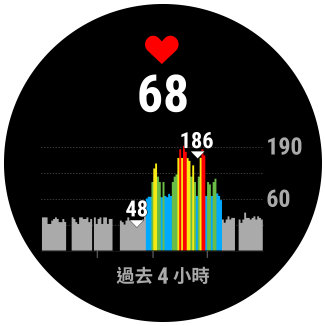
改善身體能量指數資料小秘訣

- 戴著手錶入睡可以獲得更準確的結果。
- 良好的睡眠可以補充身體能量指數。
- 劇烈活動及高度壓力都會加快消耗身體能量指數。
- 攝取食物或咖啡因等刺激物並不會影響您的身體能量指數。

檢視心率概覽

1. 在時間錶面按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視心率概覽。

   備註：您可能需要先將概覽加到您的概覽循環清單中（*自訂概覽循環清單，第 7 頁*）。
2. 按下 **START** 鍵檢視您目前每分鐘的心率（bpm）與過去 4 小時的心率圖。



3. 按下 **DOWN** 鍵以檢視過去 7 天的平均靜止心率。

檢視天氣概覽

使用此功能需要與相容手機透過藍牙連結。

1. 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視天氣概覽。
2. 按下 **START** 鍵以檢視天氣詳細資料。
3. 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視每小時、每天，以及趨勢天氣資料。

月經週期追蹤

月經週期是健康中很重要的一部分。您可以使用手錶記錄生理症狀、性慾、性活動、排卵日以及其他資訊。您可以在 Garmin Connect app 的健康數據設定中瞭解更多並進行設定。

- 月經週期追蹤與細節
- 生理和情緒症狀
- 經期及排卵期預測
- 健康及營養資訊

備註：您可以使用 Garmin Connect app 新增或移除概覽。

使用壓力等級概覽

壓力等級概覽會顯示目前的壓力等級與過去數小時的壓力等級與壓力圖。此概覽也可以引導您進行調息活動以幫助您放鬆（*自訂概覽循環清單，第 7 頁*）。

1. 當您坐著或靜止時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視壓力等級概覽。
2. 按下 **START** 鍵。
3. 選擇一個選項：
   - 按下 **DOWN** 鍵以檢視詳細資訊。

     小秘訣：藍色代表休息期間、橘色代表壓力期間。灰色則代表您太過活躍而無法判定壓力等級的期間。
   - 按下 **START** 鍵以開始 **呼吸訓練** 活動。

表現數據

這些表現數據可幫助您追蹤並了解您的訓練活動與比賽表現。這些數據需要搭配腕式或相容的胸帶式心率感測器進行數個活動。騎乘表現數據則需搭配相容的心率感測器與功率計。

這些估算數據由 Firstbeat Analytics 提供與支援。如需更多資訊，請前往 *Garmin.com.hk/minisite/garmin-technology/running/*。

備註：初期的估算值可能會不準。手錶需要您完成數個活動以了解您的表現。

最大攝氧量(VO2 Max.)：最大攝氧量是您表現最好時，每公斤的體重每分鐘最多能消耗的氧量(以毫升為單位)(*關於最大攝氧量(VO2 Max.)估算值，第 9 頁*)。

完賽預估時間：手錶會使用您的最大攝氧量估算值與訓練歷史紀錄提供依據您目前體能狀態的目標完賽時間(*檢視預估完賽時間，第 9 頁*)。

HRV 狀態：手錶會分析您在睡眠期間的腕式心率讀數，以根據您個人的長期 HRV 平均值決定您的心率變異度(HRV)狀態(*心率變異度狀態，第 10 頁*)。

體能表現狀況：體能表現狀況是您活動 6 至 20 分鐘後的即時評估。您可以將其新增為資料欄位，讓您在活動中檢視您的體能表現狀況。此資料欄位會比較您的即時狀況與平均體能狀態(*體能狀況指數，第 10 頁*)。

功能閾值功率(FTP)：手錶會使用初始設定的使用者資訊及估算您的功能閾值功率。您也可以執行閾值功率測試以獲得更準確的估算(*取得功能閾值功率(FTP)的估算，第 10 頁*)。

乳酸閾值：需佩戴胸式心率帶。乳酸閾值指的是肌肉開始加速疲勞的門檻。您的手錶會使用心率資料與配速來測量您的乳酸閾值(*乳酸閾值，第 11 頁*)。

關於最大攝氧量(VO2 Max.)估算值

最大攝氧量是您在表現最好時，每分鐘每公斤體重的最大耗氧量(以毫升為單位)。簡單來說，最大攝氧量是運動成效的指標，而且它應會隨著您的體能進步而提升。Forerunner 裝置需要腕式心率或相容的胸帶式心率感測器以顯示您的最大攝氧量估算值。本裝置會分開估算跑步與騎乘的最大攝氧量。您必須以中強度在戶外在 GPS 定位下跑步，或搭配相容的功率計騎乘數分鐘以得到準確的最大攝氧量估算值。

最大攝氧量估算值會以數值、描述，以及彩色量表上的位置顯示於裝置上。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶上檢視關於您的最大攝氧量估算值的更多資訊，例如該估算值在您的年齡與性別中排在哪裡。

紫	優異
藍	傑出
綠	良好
橘	普通
紅	不佳

最大攝氧量(VO2 Max.)資料是由 Firstbeat Analytics 提供。最大攝氧量的分析是經 The Cooper Institute 許可提供。如需更多資訊，請參閱(*最大攝氧量標準率等級表，第 45 頁*)，並前往 *www.CooperInstitute.org*。

取得跑步的最大攝氧量

本功能需搭配腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。如果您使用的是胸帶式心率感測器，請先戴上感測器並將其與您的手錶配對(*配對無線感測器，第 25 頁*)。

為了獲得最準確的估算值，請完成個人資料設定(*設定使用者資訊，第 27 頁*)並設定您的最大心率(*設定您的心率區間，第 28 頁*)。估算值一開始可能會不太準確。手錶需要數次的跑步瞭解您的跑步表現。如果您不希望超馬與越野跑活動影響您的最大攝氧量估算值，您可以在這些跑步中停用最大攝氧量記錄(*關閉最大攝氧量記錄，第 9 頁*)。

1. 開始跑步活動。
2. 在戶外跑步至少 10 分鐘。
3. 跑步結束後，選擇 **儲存**。
4. 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽表現數據。

取得騎乘的最大攝氧量估算值

此功能需要搭配功率計與腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。功率計必須與您的手錶配對(*配對無線感測器，第 25 頁*)。如果您是使用胸帶式心率感測器，請先將它戴好並與您的手錶配對。

為了獲得最準確的估算值，請完成個人資料設定(*設定使用者資訊，第 27 頁*)並設定您的最大心率(*設定您的心率區間，第 28 頁*)。估算值一開始可能會不太準確，這是由於手錶需要多次的騎乘資料來瞭解您的騎乘表現。

1. 開始一個騎乘活動。
2. 穩定、高強度騎乘至少 20 分鐘。
3. 騎乘結束後，選擇 **儲存**。
4. 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽表現數據。

關閉最大攝氧量記錄

如果您不希望超馬與越野跑活動影響您的最大攝氧量估算值，您可以在這些跑步中停用最大攝氧量記錄(*關於最大攝氧量(VO2 Max.)估算值，第 9 頁*)。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **活動與應用程式**。
3. 選擇 **越野跑步** 或 **超馬**。
4. 選擇活動設定。
5. 選擇 **記錄最大攝氧量** > **關閉**。

檢視預估完賽時間

完成使用者資料定(*設定使用者資訊，第 27 頁*)與最大心率設定(*設定您的心率區間，第 28 頁*)以取得最準確的估算。

您的手錶使用最大攝氧量估算值(*關於最大攝氧量(VO2 Max.)估算值，第 9 頁*)以及您的訓練歷史紀錄推算您的目標完賽時間。手錶會分析您數週的訓練數據以優化此預估完賽時間。

小秘訣：如果您有多個 Garmin 裝置，您可以啟用 Physio TrueUp 功能以同步其他裝置的活動、歷史紀錄及數據(*同步活動及表現數據，第 11 頁*)。

1. 在錶面按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視體能表現概覽。

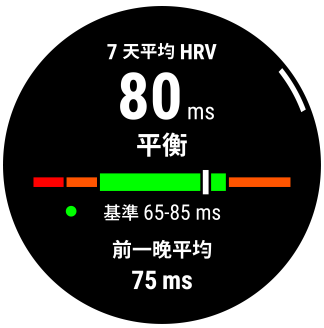
2 按下 **START** 鍵以檢視概覽詳細資訊。
3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視預估完賽時間。

4 按下 **START** 鍵以檢視其他距離的預估時間。

備註：預估值一開始可能會不太準確，這是由於手錶需要數次的跑步資料來瞭解您的跑步表現。

心率變異度狀態

手錶會分析您在睡眠期間的腕式心率讀數以決定您的心率變異度(HRV)。訓練、運動、睡眠、營養，以及健康習慣都會影響心率變異度。HRV 值會因性別、年齡與體能而大不相同。一個平衡的 HRV 狀態可能是健康狀況良好的跡象，例如訓練與恢復的平衡良好、心血管健康，或對壓力有韌性。不平衡或不佳的狀態，則可能是疲勞、需要更多恢復或壓力增加的跡象。要獲得最佳的結果，您應戴著手錶入睡。手錶需要三週的穩定睡眠資料來顯示您的心率變異度狀態。



顏色區間	狀態	說明
綠	平衡	您的 7 天平均 HVR 在基準範圍內。
橘	不平衡	您的 7 天平均 HVR 高於或低於基準範圍。
紅	低	您的 7 天平均 HVR 遠高於基準範圍。
無顏色	差或無狀態	您的 HVR 值遠低於您的年齡的正常範圍。

您可以將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步，以檢視您目前的心率變異度狀態、趨勢，以及教育性回饋。

體能狀況指數

當您完成一個活動(例如跑步或騎車)，體能狀況指數功能會分析配速、心率、心率變異數等資訊，來比較您的平均健康水平並評估能力，這是與您的最大攝氧量基準比較後的偏差值即時結果。

體能狀況指數範圍從 -20 到 +20。在開始活動的 6 到 20 分鐘，裝置會顯示體能狀況指數。例如：+5 表示有充足的休息，且精力充沛足以完成一趟好的跑步或騎乘活動。您可以新增體能狀況指數到訓練畫面以掌控自己的活動能力，這個指數也可以視為疲勞指標，尤其是在完成一趟長程跑步或者騎乘活動後。

備註：裝置需要多次的跑步或騎乘紀錄，以取得準確的最大攝氧量來評估跑步或騎乘能力(*關於最大攝氧量(VO2 Max.)估算值，第 9 頁*)。

檢視體能狀況指數

本功能需搭配腕式心率或相容的胸帶式心率感測器。

1 新增 **體能狀況指數** 到一個資料畫面(*自訂資料畫面，第 35 頁*)。
2 開始跑步或騎乘。

6 到 20 分鐘後，裝置上會出現您的體能表現狀況。

3 瀏覽訓練頁面以檢視跑步或騎乘時的體能狀況指數。

取得功能閾值功率(FTP)的估算

在取得功能閾值功率(FTP)估算值之前，您必須先將手錶與胸帶式心率感測器及功率計配對(*配對無線感測器，第 25 頁*)，且需取得您的最大攝氧量估算值(*取得騎乘的最大攝氧量估算值，第 9 頁*)。

手錶會根據預設的使用者設定和最大攝氧量估算您的功能閾值功率。在維持高強度心率的騎乘過程中，手錶會自動偵測您的閾值功率(FTP)。

1 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視體能表現概覽。
2 按下 **START** 鍵以檢視概覽詳細資訊。
3 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視您的 FTP 估算值。

您的 FTP 估算會以每公斤瓦特的數值、您的輸出功率(瓦)以及色彩量表的位置顯示。

紫	優異
藍	傑出
綠	良好
橘	普通
紅	不佳

如需更多資訊，請參閱附錄(*功能閾值功率，第 46 頁*)。

備註：當體能表現通知警示您有新的 FTP 時，您可以選擇 **接受** 以儲存新的 FTP，或選擇 **拒絕** 保留目前的 FTP。

進行閾值功率測試

在您進行 FTP 測試之前，您必須先將裝置與胸帶式心率感測器及功率計配對(*配對無線感測器，第 25 頁*)，且需取得您的最大攝氧量估算值(*取得騎乘的最大攝氧量估算值，第 9 頁*)。

備註：閾值功率測試是一項具挑戰性的訓練，完成訓練約需 30 分鐘。選擇路況正常且大致平坦的路線，確保可在騎乘過程穩定提高強度，就如同計時賽一般。

1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
2 選擇一個騎乘活動。
3 長按 **UP** 鍵。
4 選擇 **訓練** > **閾值功率測試**。
5 依照螢幕指示操作。

開始騎乘後，裝置會顯示各個步驟、目標和當下的功率資料，測量結束後會顯示訊息提醒。

6 測量結束後，完成緩和運動、關閉計時器並儲存活動。

您的 FTP 會以每公斤瓦特的數值、您的輸出功率（瓦）以及色彩量表的位置顯示。

7 選擇一個選項：
- 選擇 **接受** 儲存新的 FTP。
- 選擇 **拒絕** 保留目前的 FTP。

乳酸閾值

乳酸閾值是指乳酸開始在血液中累積的運動強度。跑步的乳酸閾值是以出力程度或配速估算。當跑者跨過此門檻，疲勞感會開始加速提升。有經驗跑者的閾值約出現在最大心率的 90% 以及 10K 至 半馬賽跑的配速之間。一般跑者的乳酸閾值則通常遠低於最大心率的 90%。知道自己的乳酸閾值可以幫助您判斷訓練強度或比賽中何時該全力衝刺。要得知個人乳酸閾值的強度，除了到實驗室進行運動與血液乳酸濃度的精密量測之外，另一個方式就是透過比賽或自我檢測，推算出乳酸閾值發生的運動強度，一般可以透過 10 公里比賽的成績來計算乳酸閾值的臨界配速或心率。

如果您已經知道自己的乳酸閾值心率，可以至使用者設定輸入（*設定您的心率區間，第 28 頁*）。您可以開啟自動偵測功能，讓裝置在活動期間自動記錄您的乳酸閾值。

依指示執行測試以判定您的乳酸閾值

本功能需搭配 Garmin 胸帶式心率感測器。執行測量前請戴上心率感測器並將其與您的裝置配對（*配對無線感測器，第 25 頁*）。

裝置使用您初始的使用者設定和最大攝氧量來估算您的乳酸閾值。在持續高強度帶有心率的跑步期間，裝置也會自動偵測您的乳酸閾值。

小秘訣：裝置需要多次跑步以獲取最大心率和最大攝氧量。如果無法順利取得預估乳酸閾值，請手動調整降低您的最大心率值。

1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
2 選擇一個戶外跑步活動。

完成測試需待 GPS 定位完成。

3 長按 **UP** 鍵。
4 選擇 **訓練** > **乳酸閾值測試**。
5 開始計時器，並依照螢幕指示操作。

開始跑步後，裝置會顯示各個步驟的時間、目標和當下的心率資料。測試結束時會出現提示訊息。

6 完成測試後，停止計時並儲存活動。

如果這是您第一次取得乳酸閾值估計，裝置會提示您依照乳酸閾值心率更新您的心率區間。往後每次更新乳酸閾值估計，裝置都會詢問您是否接受新預估值。

同步活動及表現數據

您可以透過 Garmin Connect 帳戶將其他 Garmin 裝置中的活動和體能表現數據同步到您的 Forerunner 手錶。這可以讓手錶更精確地顯示您的訓練狀態和體能。舉例來說，您可以使用 Edge 裝置記錄騎乘活動，然後在 Forerunner 手錶上檢視活動的詳細資訊和整體訓練負荷。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **系統** > **Physio TrueUp**。

當您將手錶與手機同步，您在其他 Garmin 裝置上記錄的近期活動與表現數據就會出現在您的 Forerunner 手錶上。

關閉體能表現通知

部分體能表現通知會在您完成活動時出現，部分通知則是在活動中達成新的體能表現數據時出現，例如新的最大攝氧量估算值。您可以關閉體能表現狀況功能以避免一部分的通知。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **系統** > **體能狀況指數**

訓練狀態

這些估算的數值可以幫助您追蹤並瞭解您的訓練活動。您必須使用腕式心率或相容的胸帶式心率感測器記錄數個活動，才能得出數值。騎乘的體能表現數值則需要心率感測器與功率計。

此技術由 Firstbeat Analytics 提供與支援。如需更多資訊，請前往 *Garmin.com.hk/minisite/garmin-technology/running/*。

備註：初期的估算值可能會不準。手錶需要您完成數個活動以了解您的表現。

訓練狀態：訓練狀態顯示您的訓練如何影響您的體能與表現。訓練狀態是根據您的最大攝氧量、短期負荷與 HRV 狀態長時間的變化而取得。

最大攝氧量（VO2 Max.）：最大攝氧量（VO2 Max.）是您表現最好時，每公斤的體重每分鐘最多能消耗的氧量（以毫升為單位）（*關於最大攝氧量（VO2 Max.）估算值，第 9 頁*）。當您在適應高溫或高海拔環境時，手錶會顯示依溫度及高度調整後的最大攝氧量。

短期負荷：短期負荷是您最近運動負荷分數的加權總和，包含運動時間與強度（*短期負荷，第 12 頁*）。

訓練負荷焦點：手錶會分析您的訓練負荷，並依照每個活動的強度與結構將訓練負荷分類。而訓練負荷焦點會包含每個分類累計的總負荷以及訓練的焦點。手錶會顯示過去 4 週的負荷分佈（*訓練負荷焦點，第 12 頁*）。

預估恢復時間：讓您知道還需要多少時間才能完全恢復，以進行下一次的高強度訓練（*預估恢復時間，第 13 頁*）。

訓練狀態等級

訓練狀態顯示您的訓練如何影響您的體能與表現。訓練

狀態是根據您的最大攝氧量、短期負荷與 HRV 狀態長時間的改變而取得。您可以使用您的訓練狀態幫助您規劃未來的訓練，以持續提升您的體能。

無狀態：手錶需要每週至少一次帶有最大攝氧量結果的跑步或騎乘活動，以判定您的訓練狀態。

中斷：您的例行訓練中斷，或有一週以上訓練量遠低於平常。中斷狀態表示您無法維持您的體能狀態。您可以試著提高訓練負荷以得到改善。

恢復：較低的訓練負荷讓您的身體能夠恢復，這在長期高強度訓練中至關重要。充分休息後即可回到較高的訓練負荷。

維持效果：目前的訓練負荷足以維持您的體能狀態。若要進一步提升體能，可以試著在課表中加入一些變化或提升訓練量。

高效訓練：您目前的訓練負荷正將您的體能狀態與表現往對的方向推進。您應在訓練中安排恢復時間以維持您的體能狀態。

巔峰：您正處於適合比賽的理想狀態。近期降低的訓練負荷讓您的身體得以充分地休息，並從之前的訓練中完全恢復。由於巔峰狀態只能短暫維持，建議您提前規劃。

過度訓練：訓練負荷非常高，已產生反效果。您的身體需要適度休息，可以排一些輕度訓練到排程中，給自己多一點時間恢復。

效率不佳：您的訓練負荷足夠，但體能卻在下降。試著專注於休息、營養和壓力管理。

緊繃：恢復與訓練負荷沒有達到平衡。這在高強度訓練或重大賽事後屬正常現象。您的身體可能一直無法順利恢復，請注意您整體的健康狀況。

取得訓練狀態小秘訣

訓練狀態功能會使用您體能的最新評估，包含每週至少一次的最大攝氧量數值。每當您在戶外跑步或搭配功率計騎乘自行車，期間數分鐘讓心率達到最大心率的 70% 以上，就會更新您的最大攝氧量估算值。為了維持體能趨勢的準確度，室內跑步活動不會產生最大攝氧量估算值。如果您不希望超馬與越野跑活動影響您的最大攝氧量估算值，您可以在這些跑步中停用最大攝氧量記錄（*關閉最大攝氧量記錄，第 9 頁*）。

要充分利用訓練狀態功能，您可以嘗試以下秘訣。

- 至少每週進行一次戶外跑步或搭配功率計騎乘，期間至少 10 分鐘達到最大心率的 70% 以上。

  使用手錶 1 週後應該就能看到您的訓練狀態。
- 將所有運動健身活動記錄於本手錶，或啟用 Physio TrueUp 功能，讓您的手錶瞭解您的體能表現（*同步活動及表現數據，第 11 頁*）。
- 持續戴著手錶入睡，以持續產生最新的 HRV 狀態。有效的 HRV 狀態可以幫助您在沒有太多活動能記錄到最大攝氧量數值時，還能維持有效的訓練狀態。

短期負荷

短期負荷是您過去七天運動後累積過耗氧量（EPOC）的加權總合。此量表會顯示您目前的負荷是低、最佳、高或是極高。最佳範圍是依據您的體能等級與訓練紀錄得出，並會隨著您訓練時間及強度的增減而調整。

訓練負荷焦點

為了最大化體能表現和健身效果，訓練應該分為三個類別：低有氧、高有氧及無氧。訓練負荷焦點會顯示您目前的訓練在各個類別的分配並建議訓練目標。訓練負荷焦點需要至少 7 天的訓練資料才能判斷您的訓練負荷是低、剛好或高。在累積 4 週的訓練資料後，您的訓練負荷估算會有較詳細的訓練目標，幫助您平衡您的訓練活動。

低於目標：在所有強度類別中，您的訓練負荷低於最佳值。請試著增加鍛煉的持續時間或頻率。

低有氧缺乏：請試著增加更多低有氧活動，來為高強度活動提供恢復及平衡。

高有氧缺乏：請試著增加更多高有氧活動，隨著時間幫助提高乳酸閾值及最大攝氧量。

無氧缺乏：請試著增加一些較激烈的無氧活動，隨著時間提高您的速度及無氧能力。

平衡：訓練負荷平衡，並在您繼續訓練時提供全方位的健身益處。

低有氧：您的訓練負荷主要是低有氧運動，可提供紮實的基礎，為增加更激烈的鍛煉做好準備。

高有氧：您的訓練負荷主要是高有氧活動，有助於提高乳酸閾值、最大攝氧量及耐力。

無氧：您的訓練負荷主要是高強度活動，可快速的提高健身效果，但應搭配低有氧活動以平衡訓練負荷。

高於目標：您的訓練負荷高於最佳值，應考慮縮短訓練的持續時間及頻率。

訓練效果

訓練效果可測量活動對有氧與無氧體能的影響。訓練效果會在活動期間累積，並隨著活動的進行逐漸增加。訓練效果的計算取決於您的個人資料、訓練歷史紀錄以及活動的心率、持續時間與強度。您的活動帶來的主要好處會以七個不同的訓練效果標籤區分，每個標籤有各自的顏色對應到您的訓練負荷焦點（*訓練負荷焦點，第 12 頁*）。而每個回饋訊息（例如「高度影響最大攝氧量」）在 Garmin Connect 活動詳細中都有對應的敘述。

有氧訓練效果使用您的心率來測量運動的累積強度如何影響您的有氧體能，以及是否能維持或提升您的體能。運動後累積的過耗氧量（EPOC）相對應的數據，反映了使用者的健身等級與訓練習慣。穩定或長期的訓練可以提高有氧代謝率，進而提升有氧訓練效果。

無氧訓練效果使用您的心率與速度或功率來測量訓練如何影響您在高強度運動的表現。您得到的數值是依據無氧訓練的類型以及其對過耗氧量（EPOC）貢獻的比例，反覆進行 10 到 120 秒的高強度訓練對您的無氧體能會有很大的幫助，並能提升您的無氧訓練效果。

您可以在訓練畫面中新增 有氧訓練效果 及 無氧訓練效果 的資料欄位以監測您活動中的數值。

訓練效果	有氧訓練效果	無氧訓練效果
0.0 - 0.9	無效果	無效果
1.0 - 1.9	輕度效果	輕度效果
2.0 - 2.9	維持有氧能力	維持無氧能力
3.0 - 3.9	影響有氧能力	影響無氧能力
4.0 - 4.9	大幅影響有氧能力	大幅影響無氧能力

訓練效果	有氧訓練效果	無氧訓練效果
5.0	過度運動並有危害身體的可能，而且沒有足夠的恢復時間。	過度運動並有危害身體的可能，而且沒有足夠的恢復時間。

訓練效果技術由 Firstbeat Technologies Ltd. 提供及支援。如需更多資訊，請前往 *www.firstbeat.com*。

預估恢復時間

將 Garmin 裝置與心率感測器配對後，可瞭解在您完全恢復體能、準備好進行下一次強度鍛鍊前需要多少時間。

備註：建議恢復時間是根據您的最大耗氧量估算值得出，初期可能會不準。裝置需要您完成數個活動以了解您的表現。

恢復時間在活動後即刻顯示。此功能會倒數計時，直到適合再次嘗試高強度訓練。裝置會根據睡眠、壓力、放鬆和身體活動的變化更新您的恢復時間。

檢視您的體能恢復時間

完成使用者資料定(*設定使用者資訊，第 27 頁*)與最大心率設定(*設定您的心率區間，第 28 頁*)以取得最準確的估算。

1. 開始跑步活動。
2. 跑步結束後，選擇 **儲存**。

   螢幕出現恢復時間，最長時間為 4 天。

   備註：在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視訓練狀態概覽，再按下 **START** 鍵以瀏覽各項指標到您的恢復時間。

恢復心率

如果您訓練時有搭配腕式或胸帶式心率感測器，活動後即可檢視您的恢復心率。恢復心率是運動時的心率減去停止運動兩分鐘後的心率。例如，當您完成跑步訓練停下計時器時，您的心率是 140 bpm，而在停止或緩和兩分鐘後，心率來到 90 bpm，您的恢復心率就是 50 bpm (140 減去 90)。部分研究指出恢復心率與心臟健康相關，數值越高代表心臟越健康。

小秘訣：為了取得準確的結果，在裝置計算恢復心率的兩分鐘期間，您應靜止不動。

暫停及恢復您的訓練狀態

如果您受傷或生病了，可以暫停您的訓練狀態。您可以繼續記錄健身活動，但您的訓練狀態、訓練負荷焦點、恢復回饋和訓練建議會暫時停用。

您可以在準備好再次開始訓練時恢復訓練狀態。為獲得最好的結果，您每週需要至少一次的最大攝氧量數值(*關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值，第 9 頁*)。

1. 要暫停您的訓練狀態時，選擇一個選項：
   - 在訓練狀態概覽，長按 **UP** 鍵，並選擇 **暫停訓練狀態**。
   - 在 Garmin Connect 的設定中，選擇 **表現統計資料** > **訓練狀態** > ⋮ > **暫停訓練狀態**。
2. 將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步。
3. 要恢復您的訓練狀態時，選擇一個選項：
   - 在訓練狀態概覽，長按 **UP** 鍵，並選擇 **恢復訓練狀態**。
   - 在 Garmin Connect 的設定中，選擇 **表現統計資料** > **訓練狀態** > ⋮ > **恢復訓練狀態**。
4. 將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步。

快捷目錄

您可以透過快捷目錄快速存取裝置功能及選項。您可以新增、重新排序，或移除快捷目錄中的選項(*自訂快捷目錄，第 14 頁*)。

在任何畫面，長按 **LIGHT** 鍵。

圖示	名稱	說明
	飛航模式	選擇以開啟或關閉飛航模式以停用所有無線通訊。
	鬧鐘	選擇以新增或編輯鬧鐘(*設定鬧鐘，第 34 頁*)。
	高度計	選擇以開啟高度計畫面。
	援助通知	選擇以發送援助請求(*發出援助需求，第 33 頁*)。
	氣壓計	選擇以開啟氣壓計畫面。
	省電模式	選擇以啟用或停用省電模式功能以自訂省電模式。
	背光	選擇以調整螢幕亮度(*螢幕設定，第 38 頁*)。
	廣播心率	選擇以開啟心率資料廣播至配對的裝置(*廣播心率數據，第 22 頁*)。
	電子羅盤	選擇以開啟電子羅盤畫面。

圖示	名稱	說明
	勿擾模式	選擇以啟用或停用勿擾模式。在勿擾模式中，裝置會調暗螢幕亮度並關閉警示和通知。例如您可以在看電影時使用此模式。
	尋找手機	選擇以在配對的手機上播放警示音(如果手機在藍牙連線範圍內)。藍牙訊號強度會顯示在 Forerunner 955 手錶畫面上，並會隨著您靠近手機而增加。
	手電筒	選擇以打開螢幕，將手錶當當作手電筒使用。
	鎖定裝置	選擇以鎖定按鍵和觸控螢幕，避免不慎按壓及滑動。
	音樂控制	選擇以控制裝置或手機上的音樂播放功能。
	手機	選擇以啟用或停用藍牙以及與配對手機之間的連線。
	關機	選擇以關閉手錶。
	儲存位置	選擇以儲存目前所在位置，以便之後返回。
	透過 GPS 設定時間	選擇以讓裝置使用衛星或者與手機同步時間。
	碼錶	選擇以開始碼錶(*使用碼錶，第 34 頁*)。
	日出 & 日落	選擇以檢視日出、日落和曙光時間。
	同步	選擇以同步手錶與配對的手機。
	計時器	選擇以設定倒數計時器(*開始倒數計時器，第 34 頁*)。
	Wi-Fi	選擇以啟用或停用 Wi-Fi® 通訊。

檢視快捷目錄

快捷目錄內包含選項，例如碼錶、尋找已連結的手機及手錶關機等。

備註：您可以增加、重新排序或刪除快捷目錄中的選項(*自訂快捷目錄，第 14 頁*)。

1 在任何畫面，長按 **LIGHT** 鍵。

2 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵瀏覽選項。

自訂快捷目錄

新增、重新排列和移除快捷目錄裡的控制項(*檢視快捷目錄，第 14 頁*)。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **外觀** > **快捷目錄**。
3 選擇要自訂的捷徑。
4 選擇一個選項：
   - 選擇 **重新排序** 調整快捷目錄中的排序。
   - 選擇 **移除** 從快捷目錄中移除。
5 如有需要，選擇 **新增** 以新增更多捷徑至快捷目錄。

早安晨報

您的手錶會在您平常的起床時間顯示早安晨報。按下 **DOWN** 鍵並選擇 ✔ 以檢視報告，包含天氣、睡眠、夜間心率變異度狀態等(*自訂您的早安晨報，第 14 頁*)。

自訂您的早安晨報

備註：您可以在手錶上或 Garmin Connect 帳戶中自訂這些設定。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **外觀** > **早安晨報**。
3 選擇一個選項：
   - 選擇 **顯示報告** 以啟用或停用早安晨報。
   - 選擇 **編輯報告** 以自訂早安晨報中顯示的資料順序和類型。
   - 選擇 **姓名** 以自訂您的顯示名稱。

訓練

為賽事訓練

如果您有最大攝氧量估算值，手錶可以提供每日訓練建議，以幫助您為跑步比賽進行訓練(*關於最大攝氧量 (VO2 Max.) 估算值，第 9 頁*)。

1 在您的手機或電腦上，前往 Garmin Connect 行事

曆。

2. 選擇賽事日期並新增賽事。

   您可以搜尋所在地區的賽事或建立自己的賽事。

   備註：您可以新增並檢視自行車賽事，但不會有每日建議訓練。

3. 新增賽事詳細資料，並新增賽事的路線(如有)。
4. 將您的手錶與 Garmin Connect 帳戶同步。
5. 在手錶上捲動至主要賽事概覽，以查看主要賽事的倒數日期。
6. 按下 **START** 鍵，並選擇一個跑步活動。

   備註：如果您已完成至少一次包含心率資料的戶外跑步活動，或一次含心率和功率資料的騎乘活動，手錶會顯示每日訓練建議。

比賽行事曆與主要比賽

將賽事新增至 Garmin Connect 行事曆時，您可以新增主要比賽概覽，以在手錶上檢視賽事(*概覽，第 6 頁*)。賽事日期必須在未來 365 天內。手錶會顯示賽事倒數、您的目標時間、完賽預估時間(僅跑步賽事)和天氣資料。

備註：當地該日期的歷史天氣資料將立即顯示。當地的天氣預報資料會在比賽前約 14 天出現。

如果新增超過一個賽事，系統會提示您選擇一個主要比賽。

視賽事的可用路線資料而定，您可以檢視海拔資料和路線圖，並新增 PacePro 計畫(*PacePro 配速訓練，第 18 頁*)。

活動追蹤

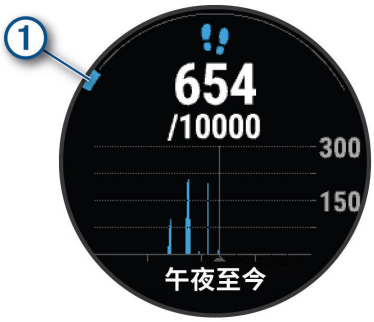
活動追蹤功能會記錄您每天的步數、移動距離、熱血時間、已爬樓層數、消耗的熱量與睡眠數據。消耗的熱量為基礎代謝與活動消耗的總和卡路里。

您一天當中走的步數會顯示於步數概覽。您的每日步數會定時更新。

如需更多關於活動追蹤和體能數據準確度的資訊，請前往 *Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer*。

自動目標

您的手錶會根據您之前的活動程度自動產生您的每日步數目標。隨著您的移動，手錶會顯示您的每日目標達成進度 ①。



如果不想使用自動目標功能，您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂個人目標步數。

使用久坐警示

久坐不動可能會對身體的代謝機能產生不良的影響。久坐警示功能可以提醒您多活動。當您有一個小時沒有活動時，螢幕會顯示 **該動一動囉！** 與紅色提示條，每多靜止 15 分鐘就會增加一格。若提示音有開啟則裝置也會發出聲音或振動(*系統設定，第 38 頁*)。

起身走走(至少兩分鐘)，就能重置久坐警示。

開啟久坐警示

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **通知與警示** > **系統警示** > **活動追蹤** > **久坐警示** > **開啟**。

睡眠追蹤

在您平常的睡眠時間，手錶會自動偵測您的睡眠，並監測您的動作。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中設定平常的睡眠時間。睡眠數據包含總睡眠時數、睡眠階段、睡眠動作與睡眠分數。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中檢視這些數據。

備註：睡眠數據不包含午睡。您可以開啟勿擾模式關閉鬧鐘以外的通知與警示(*使用勿擾模式，第 15 頁*)。

自動睡眠監測

1. 睡覺時戴著手錶。
2. 將睡眠追蹤數據上傳至 Garmin Connect 網站(*手動與 Garmin Connect 同步數據，第 32 頁*)。

   您可以在您的 Garmin Connect 帳戶檢視睡眠數據。

   您可以在 Forerunner 裝置上檢視自己前一晚的睡眠資訊(*概覽，第 6 頁*)。

使用勿擾模式

您可以使用勿擾模式關閉背光、聲音和振動警示。例如您可以在睡覺或看電影時開啟此模式。

備註：您可以在 Garmin Connect 帳戶的使用者設定中設定您平常的睡眠時間。在系統設定中啟用 **睡眠中** 選項，即可在平常睡眠時間自動開啟勿擾模式(*系統設定，第 38 頁*)。

備註：您可以增加選項至快捷目錄(*自訂快捷目錄，第 14 頁*)。

1. 長按 **LIGHT** 鍵。
2. 選擇 **勿擾模式**。

熱血時間

為了讓身體健康，世界衛生組織等機構皆建議每週至少要進行 150 分鐘的中度強度運動(例如快走)，或 75 分鐘的高強度運動(例如跑步)。

手錶會監測您的活動強度，並追蹤您在中到高強度活動中所花的時間(高強度數據需要心率資料)。手錶會加總中強度與高強度活動的分鐘數，高強度活動的總分鐘數會以兩倍計算。

獲得熱血時間

您的 Forerunner 手錶會比較您的心率資料與您的平均靜止心率來計算熱血時間。如果關閉心率功能，手表會分析您的每分鐘步數來計算中強度熱血時間。

- 開始計時活動以取得最準確計算的熱血時間。
- 全天佩戴手錶以測得最準確的靜止心率。

Garmin Move IQ

當您的動作符合常見的運動模式時，Move IQ 功能會自動偵測事件並將其顯示在您的時間軸。Move IQ 事件會顯示活動類型和持續時間，但不會出現在您的活動清單或動態牆中。您可以在裝置上記錄計時活動以提高詳細度與準確度。

活動追蹤設定

長按 **UP** 鍵，選擇 **活動追蹤**。

狀態：關閉活動追蹤功能。

久坐提示：在時間錶面與步數畫面顯示訊息與靜止計量表。如有開啟聲音，裝置也會發出嗶嗶聲或振動提示(*系統設定，第 38 頁*)。

目標警示：讓您開啟或關閉目標警示，或僅在活動期間關閉。目標警示包含每日步數目標、每日爬樓層目標，以及每週熱血時間目標。

Move IQ：讓您開啟或關閉 Move IQ 事件。

關閉活動追蹤

當您關閉活動追蹤，您的步數、爬樓層數、熱血時間、睡眠追蹤與 Move IQ 事件將不會被記錄。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **活動追蹤** > **狀態** > **關閉**。

訓練課表

您可以建立自訂的訓練課表，包含各個步驟以及不同距離、時間、卡路里的目標。您可以在活動期間檢視包含步驟資訊的訓練課表資料畫面，例如步驟距離或步驟平均配速。

您可以透過 Garmin Connect 建立或尋找更多訓練，或是選擇包含課表的訓練計畫，並將其傳送到您的手錶。

您可以使用 Garmin Connect 排定訓練。您可以預先規劃訓練並將其儲存在手錶中。

進行 Garmin Connect 上的訓練

從 Garmin Connect 下載訓練之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶(*Garmin Connect，第 32 頁*)。

1. 選擇一個選項：
   - 開啟 Garmin Connect app。
   - 前往 *connect.Garmin.com*。
2. 選擇 **訓練** > **訓練**。
3. 找一個訓練，或是建立並儲存一個新的訓練。
4. 選擇 **傳送至裝置**。
5. 依照螢幕指示操作。

在 Garmin Connect 上建立自訂訓練

在 Garmin Connect app 建立訓練之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶(*Garmin Connect，第 32 頁*)。

1. 在 Garmin Connect app 中，選擇 ☰ 或 •••。
2. 選擇 **訓練** > **訓練** > **建立訓練**。
3. 選擇一個活動。
4. 建立您的自訂訓練。
5. 選擇 **儲存**。
6. 輸入您的訓練名稱，並選擇 **儲存**。

   新的訓練將出現在訓練清單中。

   備註：您可以將此訓練傳送到您的手錶(*傳送自訂訓練到手錶，第 16 頁*)。

傳送自訂訓練到手錶

您可以將您在 Garmin Connect app 建立的自訂訓練傳送到您的手錶(*在 Garmin Connect 上建立自訂訓練，第 16 頁*)。

1. 在 Garmin Connect app 中，選擇 ☰ 或 •••。
2. 選擇 **訓練** > **訓練**。
3. 從清單中選擇一個訓練。
4. 選擇 。
5. 選擇相容的手錶。
6. 依照螢幕指示操作。

開始訓練

您的裝置會帶著您一步一步完成訓練。

1. 按下 **START** 鍵。
2. 選擇一個活動。
3. 選擇 **UP** > **訓練** > **訓練**。
4. 選擇一個訓練。

   備註：只有與所選活動相容的訓練才會出現在清單中。

   小秘訣：檢視訓練步驟時，如果該步驟有動畫說明，您可以按下 **START** 鍵以觀看動畫。
5. 選擇 **START** > **開始訓練**。
6. 按下 **START** 鍵以開始活動計時。

開始訓練後，裝置會顯示每個訓練步驟、步驟備註(選用)、目標(選用)，以及目前的訓練數據。肌力訓練、瑜珈或有氧運動及皮拉提斯活動會顯示指導動畫。

進行每日建議訓練

在手錶能提供每日建議訓練前，您必須先有最大攝氧量估算值(*關於最大攝氧量(VO2 Max.)估算值，第 9 頁*)。

1. 按下 **START** 鍵。
2. 選擇 **跑步** 或 **騎乘**。

   螢幕出現每日建議訓練。

3 按下 **DOWN** 鍵以檢視訓練詳細資料，例如步驟和預估效益(選用)。
4 按下 **START** 鍵，再選擇一個選項：
   - 選擇 **開始訓練** 以開始訓練。
   - 要略過訓練，選擇 **忽略**。
   - 要檢視下一週的訓練建議，選擇 **更多建議**。
   - 要檢視訓練目標設定，如 **目標類型**，選擇 **設定**。

建議訓練會自動更新，以因應訓練習慣、恢復時間和最大攝氧量的改變。

開啟 / 關閉每日建議訓練提示

系統會根據儲存在您的 Garmin Connect 帳戶中的活動提供每日建議訓練。

1 按下 **START** 鍵。
2 選擇 **跑步** 或 **騎乘**。
3 長按 **UP** 鍵。
4 選擇 **訓練** > **訓練** > **每日建議** > **設定** > **訓練提示**。
5 按下 **START** 以停用或啟用提示。

進行泳池游泳訓練

手錶可以指導你完成游泳訓練的多個步驟，建立和傳送泳池游泳訓練的方式與 *訓練，第 14 頁* 和 *進行 Garmin Connect 上的訓練，第 16 頁* 相似。

1 按下 **START** 鍵。
2 選擇 **泳池游泳**。
3 長按 **UP** 鍵。
4 選擇 **訓練**。
5 選擇一個選項：
   - 選擇 **訓練** 以進行從 Garmin Conncet 下載的訓練。
   - 選擇 **臨界泳速** 以記錄臨界泳速(CSS)測試或手動輸入臨界泳速值(*記錄臨界泳速測試，第 17 頁*)。
   - 選擇 **訓練行事曆** 以檢視您排定的訓練課表。
6 依照螢幕指示操作。

記錄臨界泳速測試

您的臨界泳速(Critical Swim Speed，CSS)是計時游泳測試的結果，顯示為每 100 公尺的配速。您的臨界泳速是您理論上可以持續維持的游泳速度。您可以利用您的 CSS 引導您的訓練並監測您的進步。

1 按下 **START** 鍵。
2 選擇 **泳池游泳**。
3 長按 **UP** 鍵。
4 選擇 **訓練** > **臨界泳速** > **開始臨界泳速測試**。
5 按下 **DOWN** 鍵以預覽訓練步驟(選用)。
6 按下 **START** 鍵。
7 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
8 依照螢幕指示操作。

編輯您的臨界泳速結果

您可以手動編輯或輸入臨界泳速值。

1 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
2 選擇 **泳池游泳**。
3 長按 **UP** 鍵。
4 選擇 **訓練** > **臨界泳速** > **臨界泳速**。
5 輸入分鐘。
6 輸入秒數。

課表執行分數

完成訓練後，手錶會根據您完成訓練的準確程度，顯示您的課表執行分數。例如，如果您的 60 分鐘訓練包含目標配速範圍，而您有 50 分鐘保持在該範圍內，則您的課表執行分數會是 83%。

	良好， 67-100%
	平均， 34-66%
	偏低， 0-33%

關於訓練行事曆

手錶上的訓練行事曆是您在 Garmin Connect 帳戶設定的訓練行事曆或行程表的延伸。您在 Garmin Connect 行事曆加入數個訓練課表後，就可以將這些訓練傳送到您的裝置。所有傳送到裝置的訓練行程都會出現在行事曆概覽中。在行事曆中選擇日期，即可檢視或執行訓練。無論您是否完成訓練，這些訓練課表都會保留在手錶內。當您從 Garmin Connect 傳送新的訓練行程，他們將會覆蓋現有的訓練行事曆。

使用 Garmin Connect 上的訓練計畫

您必須持有 Garmin Connect 帳戶(*Garmin Connect，第 32 頁*)，並將 Forerunner 手錶與相容的手機配對，才能下載及使用訓練計畫。

1 在 Garmin Connect app 中，選擇 ☰ 或 •••。
2 選擇 **訓練** > **訓練計畫**。
3 選擇並排定訓練計畫。
4 依照螢幕指示操作。
5 於行事曆中確認訓練計畫。

調適性訓練計畫

您的 Garmin Connect 帳戶備有符合您的訓練目標的調適性訓練計畫與 Garmin Coach 虛擬教練。例如，您可以回答幾個問題並找到能幫助您完成 5 公里比賽的計畫。該計畫會視您的體能等級、上課與排程偏好、以及比賽日期調整。當您開始一個計畫，Garmin Coach 虛擬教練概覽將新增到您的 Forerunner 手錶的概覽循環清單。

開始今天的訓練

當您將 Garmin Coach 訓練計畫傳送到您的手錶後，Garmin Coach 概覽將出現在您的概覽循環清單內(*自訂概覽循環清單，第 7 頁*)。

1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視 Garmin Coach 概覽。

   如果今天有排定此活動的課表，手錶將顯示課表名稱並提示您開始訓練。

2 按下 **START** 鍵。
3 按下 **DOWN** 鍵檢視訓練步驟(選用)。
4 按下 **START** 鍵，然後選擇 **開始訓練**。
5 依照螢幕指示操作。

間歇訓練

間歇訓練可以是開放式或結構式。結構式間歇訓練可以依距離或時間重複。裝置會儲存您自訂的間歇訓練，直到您再次編輯該訓練。

自訂間歇訓練

1 按下 **START** 鍵。
2 選擇一個活動。
3 按下 **UP** 鍵。
4 選擇 **訓練** > **間歇訓練** > **預定重複步驟次數**。
出現課表。
5 按下 **START** 鍵，然後選擇 **編輯訓練**。
6 選擇一個或多個選項：
- 選擇 **間隔設定** 以設定訓練的持續時間和類型。
- 選擇 **休息** 以設定休息的持續時間和類型
- 選擇 **重複** 以設定重複次數。
- 選擇 **暖身** > **開啟** 以在訓練中加入不限時間的暖身步驟。
- 選擇 **緩和** > **開啟** 以在訓練中加入不限時間的緩和步驟。

7 按下 **BACK** 鍵。

開始間歇訓練

1 按下 **START** 鍵。
2 選擇一個活動。
3 長按 **UP** 鍵。
4 選擇 **訓練** > **間歇訓練**。
5 選擇一個選項：
- 選擇 **無限重複步驟次數**，以使用 **BACK** 鍵手動記錄運動與休息階段。
- 選擇 **預定重複步驟次數** > **START** > **開始訓練** 以使用根據距離或時間的間歇訓練。

6 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
7 如果您的間歇訓練中有暖身步驟，按下 **BACK** 鍵開始第一個步驟。
8 依照螢幕指示操作。

完成所有步驟後，裝置螢幕會顯示完成訊息。

停止間歇訓練

- 任何時間按下 **BACK** 鍵以停止目前的訓練或休息階段，並跳轉至下一個訓練或休息階段。
- 完成所有訓練及休息階段後，按下 **BACK** 鍵結束間歇訓練並跳轉至緩和用的計時器。
- 任何時間按下 **STOP** 鍵以停止活動計時器，您可以繼續計時或結束間歇訓練。

PacePro 配速訓練

許多跑者喜歡在競賽時佩戴配速手環以幫助他們達成競賽目標。而 PacePro 功能讓您可以基於距離及配速或距離及時間建立自訂配速環。您也可以為已知路線建立配速環，根據海拔變化優化您的配速分配。

您可以透過 Garmin Connect app 建立一個 PacePro 計畫。您可以在開始跑步前預先檢視路線的分段資訊及高度表。

從 Garmin Connect 下載 PacePro 計畫

下載 PacePro 計畫前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶(*Garmin Connect，第 32 頁*)。

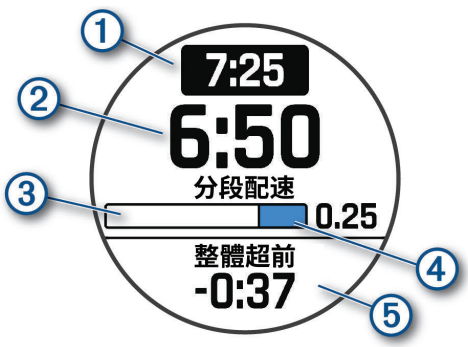
1 選擇一個選項：
- 開啟 Garmin Connect app，選擇 ☰ 或 •••。
- 前往 *connect.Garmin.com*。

2 選擇 **訓練** > **PacePro 配速策略**。
3 依照螢幕指示建立及儲存一個 PacePro 計畫。
4 選擇 ↷ 或 **傳送至裝置**。

開始 PacePro 計畫

在開始 PacePro 計畫前，您必須先從您的 Garmin Connect 帳戶下載計畫。

1 按下 **START** 鍵。
2 選擇一個戶外跑步活動。
3 長按 **UP** 鍵。
4 選擇 **訓練** > **PacePro 計畫**。
5 選擇一個計畫。
6 按下 **START** 鍵。
小秘訣：接受 PacePro 計畫前，可先預覽分段時間、海拔圖及地圖。
7 選擇 **執行計畫** 以開始計畫。
8 如有需要，選擇 ✓ 以啟用導航路線。
9 按下 **START** 鍵以開始活動計時。



①	目標分段配速
②	目前分段配速
③	分段完成進度
④	分段剩餘距離
⑤	超前或落後目標配速的時間

小秘訣：您可以長按 **UP** 鍵，然後選擇 **停止 PacePro** > ✔ 以停止 PacePro 計畫。活動計時器會繼續計時。

停止 PacePro 計畫

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **停止 PacePro** > ✔。

   裝置停止 PacePro 計畫。活動計時器會繼續計時。

在手錶上建立 PacePro 計畫

在手錶上建立 PacePro 計畫之前，您必須先建立一條路線（*在裝置上跟隨路線，第 23 頁*）。

1. 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
2. 選擇一個戶外跑步活動。
3. 長按 **UP** 鍵。
4. 選擇 **導航** > **路線**。
5. 選擇一個路線。
6. 選擇 **PacePro** > **新增**。
7. 選擇一個選項：
   - 選擇 **目標配速**，並輸入您的目標配速。
   - 選擇 **目標時間**，並輸入您的目標時間。

   手錶顯示您自訂的配速表。
8. 按下 **START** 鍵。
9. 選擇一個選項：
   - 選擇 **執行計畫** 以開始計畫。
   - 選擇 **檢視分段資訊** 以檢視分段資訊。
   - 選擇 **高度變化** 檢視路線中的高度變化。
   - 選擇 **移除** 放棄計畫。

使用 Virtual Partner 虛擬夥伴

虛擬夥伴是設計來幫忙達成目標的訓練工具，您可以設定虛擬夥伴的配速並與他競賽。

備註：此功能不適用於全部活動。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **活動與應用程式**。
3. 選擇一個活動。
4. 選擇活動設定。
5. 選擇 **資料畫面** > **新增** > **虛擬夥伴**。
6. 輸入配速或速度。
7. 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以變更虛擬夥伴畫面的位置（選用）。
8. 開始活動（*開始活動，第 1 頁*）。
9. 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵捲動到虛擬夥伴畫面，查看目前誰領先。

設定訓練目標

虛擬夥伴功能可用來設定訓練目標，讓您可以朝著設定的距離、距離 / 時間，距離 / 配速，或距離 / 速度前進。在你的訓練中，手錶提供了與目標差距的即時回饋。在訓練活動中，手錶提供您與目標的即時距離。

1. 按下 **START** 鍵。
2. 選擇一個活動。
3. 長按 **UP** 鍵。
4. 選擇 **訓練** > **設定目標**。
5. 選擇一個選項：
   - 選擇 **只有距離** 以選擇一個預設的距離或輸入自訂距離。
   - 選擇 **距離與時間** 以選擇一個目標距離與時間。
   - 選擇 **距離與配速** 或 **距離與速度** 選擇目標距離與配速或目標距離與速度。

   訓練目標畫面會出現並顯示您的預計完成時間。預計完成時間是根據您當下的表現與剩餘時間得出。
6. 按下 **START** 鍵以開始活動計時。

   小秘訣：您可以長按 **UP** 鍵，然後選擇 **取消目標** > ✔ 以取消訓練目標。

取消訓練目標

1. 活動中，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **取消目標** > ✔。

與先前的活動競賽

您可以與先前記錄或下載的活動競賽。此功能與虛擬夥伴相容，您可以在活動期間看到自己領先或落後的幅度。

備註：此功能不適用於全部活動。

1. 按下 **START** 鍵。
2. 選擇一個活動。
3. 長按 **UP** 鍵。
4. 選擇 **訓練** > **與活動競賽**。
5. 選擇一個選項：
   - 選擇 **從歷史紀錄** 以從裝置先前記錄的活動中選擇一項。
   - 選擇 **從已下載** 以從您在 Garmin Connect 帳戶中下載的活動中選擇一項。
6. 選擇活動。

   虛擬夥伴畫面出現，顯示您的預計完成時間。
7. 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
8. 完成活動後，按下 **STOP** 鍵，並選擇 **儲存**。

使用節拍器跑步

節拍器功能會以穩定的節拍播放聲音，幫助您以更快、更慢，或穩定的步頻訓練，讓您表現進步。

備註：此功能不適用於全部活動。

1. 按下 **START** 鍵。
2. 選擇一個活動。
3. 長按 **UP** 鍵。
4. 選擇活動設定。

5. 選擇 **節拍器** > **狀態** > **開啟**。
6. 選擇一個選項：
   - 選擇 **每分鐘拍數** 以編輯您希望維持的步頻數。
   - 選擇 **警示頻率** 以自訂節拍頻率。
   - 選擇 **聲音與振動** 以自訂節拍器的聲音與振動。
7. 如有需要，您可以在跑步前選擇 **預覽** 先習慣節拍器的聲音。
8. 開始跑步（*開始活動，第 1 頁*）。
   節拍器會自動開始。
9. 跑步時按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視節拍器畫面。
10. 必要時，長按 **UP** 鍵以變更節拍器設定。

啟用自我評量

當您儲存活動時，您可以評量您感受的難度與活動中的感受。您可以在您的 Garmin Connect 帳戶中檢視您的自我評量資訊。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **活動與應用程式**。
3. 選擇一個活動。
4. 選擇活動設定。
5. 選擇 **自我評量**。
6. 選擇一個選項：
   - 要只在訓練後完成自我評量，選擇 **僅訓練**。
   - 要在每個活動後完成自我評量，選擇 **總是使用**。

延伸顯示模式

進行騎乘或三鐵活動時，您可以使用 延伸顯示 模式將 Forerunner 裝置的資料畫面顯示在相容的 Edge 裝置上。更多資訊請參考 Edge 裝置的使用者手冊。

歷史紀錄

歷史紀錄包含時間、距離、卡路里、平均配速或速度、計圈資料及選用的感測器資訊。

備註：如果裝置容量已滿，將會從最舊的資料開始覆寫。

使用歷史紀錄

歷史紀錄包含先前您儲存於手錶的所有活動。

手錶內的歷史紀錄概覽可讓您快速檢視您的活動資料（*概覽，第 6 頁*）。

1. 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **歷史紀錄**。
3. 選擇一個選項：
   - 要檢視本週的活動，選擇 **本週**。
   - 要檢視更久之前的活動，選擇 **前幾週**，再選擇其中一週。
   - 要按照運動項目檢視您的個人紀錄，選擇 **紀錄**（*個人紀錄，第 20 頁*）。
   - 要檢視每週或每月的總計，請選擇 **總計**。
4. 選擇一個活動。
5. 按下 **START** 鍵。
6. 選擇一個選項：
   - 要檢視關於活動的更多資訊，選擇 **所有數據**。
   - 要檢視活動對您的有氧及無氧體能的影響，選擇 **訓練效果**（*訓練效果，第 12 頁*）。
   - 要檢視您在各心率區間內的時間，選擇 **心率**（*檢視各心率區間的時間，第 21 頁*）。
   - 要選擇並檢視計圈的更多資訊，選擇 **計圈**。
   - 要選擇並檢視單板或雙板滑雪的滑降的更多資訊，選擇 **滑降**。
   - 要選擇並檢視一組訓練的更多資訊，選擇 **組數**。
   - 要在地圖上檢視活動，選擇 **地圖**。
   - 要檢視活動的高度變化圖，選擇 **海拔圖**。
   - 要刪除選取的活動，選擇 **刪除**。

複合式活動歷史紀錄

裝置會儲存複合式活動的整體摘要，包括總距離、時間、消耗熱量及選用配件的資料。它也會針對不同的運動和轉換區間，將活動資料分門別類，讓您比較相似的訓練並追蹤轉換時的速度。轉換紀錄包括距離、時間、平均速度和消耗熱量。

個人紀錄

當您完成活動時，手錶會顯示此次活動中達到的所有新個人紀錄。個人紀錄包含常見比賽距離的最快時間、主要肌力訓練動作的最高重量、以及最長的跑步、騎乘或游泳距離。

備註：騎乘活動的個人紀錄還包括最大爬升與最佳功率（需搭配功率計）。

檢視個人紀錄

1. 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **歷史紀錄** > **個人紀錄**。
3. 選擇一個運動。
4. 選擇一個紀錄。
5. 選擇 **檢視個人紀錄**。

還原個人紀錄

您可以分別將各個紀錄還原到前一次的紀錄。

1. 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **歷史紀錄** > **個人紀錄**。
3. 選擇一個運動。
4. 選擇要還原的紀錄。
5. 選擇 **前次** > ✓。
   備註：此動作不會刪除任何已儲存的活動。

清除個人紀錄

1. 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **歷史紀錄** > **個人紀錄**。
3. 選擇一個運動。
4. 選擇一個選項：
   - 要刪除某一特定紀錄，選擇該紀錄，然後選擇 **清除個人紀錄** > ✓。
   - 要刪除該運動的所有紀錄，選擇 **清除所有紀錄** > ✓。

   備註：此動作不會刪除任何已儲存的活動。

檢視數據總計

查看儲存在手錶內的總計距離與時間資料。

1. 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **歷史紀錄** > **總計**。
3. 選擇一個活動。
4. 選擇一個選項檢視每週或每月的總計。

檢視各心率區間的時間

檢視您在各心率區間內的時間可以幫助您調整訓練強度。

1. 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **歷史紀錄**。
3. 選擇 **本週** 或 **前幾週**。
4. 選擇一個活動。
5. 按下 **START** 鍵，並選擇 **心率**。

刪除歷史資料

1. 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **歷史紀錄** > **選項**。
3. 選擇一個選項：
   - 選擇 **刪除所有活動** 以刪除裝置內所有的歷史紀錄。
   - 選擇 **重置總計** 以重置所有距離與時間總計。
     備註：此動作不會刪除任何已儲存的活動。

資料管理

備註：此裝置不相容於 Windows® 95、98、Me、Windows NT®，以及 Mac® OS 10.3 及較舊版本的作業系統。

刪除檔案

注意

如果您不清楚某個檔案的用途，請不要將它刪除。裝置的記憶體中存有重要、不應刪除的系統檔案。

1. 開啟 **Garmin** 磁碟。
2. 如有需要，開啟資料夾。
3. 選擇一個檔案。
4. 按下電腦鍵盤的 **Delete** 鍵。

   備註：如果您使用的是 Mac，必須清除垃圾桶以完成移除資料。

   備註：Mac 作業系統對 MTP 檔案傳輸模式的支援有限。您必須在 Windows 作業系統上開啟 Garmin 磁碟。您應使用 Garmin Express 應用軟體刪除裝置上的音樂檔案。

心率功能

手錶內建腕式心率感測器，也相容於胸帶式心率感測器。您可以在心率概覽檢視心率數據。如果同時有腕式心率與胸帶式心率，手錶會優先使用胸帶式心率數據。

預設的概覽循環清單中有多個心率相關功能。

	顯示目前每分鐘心跳次數 (bpm)。呈現最近四小時心率變化曲線，並標記出最高及最低心率。
	您目前的壓力等級。手錶會在您沒有活動時測量您的心率變異以估計您的壓力等級，較低的數值表示較低的壓力等級。
	您目前的身體能量指數。手錶會根據您的睡眠品質、壓力等級與活動數據來計算您當前的能量儲備。此數值越高代表儲備的能量越多。
	您目前的血氧飽和度。知道自己的血氧飽和度可以幫助確認身體如何適應運動和壓力。 **備註：**脈搏血氧感測器位於手錶背面。

腕式心率

異常心率數據小秘訣

如果心率數據不穩或未出現，您可以嘗試下列方法。

- 戴上手錶之前請先清潔並擦乾手腕。
- 佩戴手錶處請避免擦拭防曬油、精油或防蚊液。
- 避免刮傷手錶背面的心率感測器。
- 請依圖示建議配戴手錶，並確保手錶舒適服貼。
- 等待 ♥ 圖示轉為實心後再開始活動。
- 開始活動之前，請先暖身 5 到 10 分鐘並確認裝置讀到心率。

  備註：在寒冷的環境中，請先在室內暖身。
- 每次訓練後請以清水沖洗手錶。

關閉腕式心率感測器

腕式心率設定預設為 自動。裝置會自動使用腕式心率感測器，除非您將裝置與 ANT+ 心率感測器配對。

備註：停用腕式心率感測器也會停用脈搏血氧感測功能。您可以從血氧小工具手動取得讀數。

1. 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **心率選項** > **狀態** > **關閉**。

游泳時記錄心率

注意

裝置僅供水面游泳使用，佩戴此裝置進行水肺潛水有可能損壞產品，並會使保固失效。

手錶在游泳活動會啟用腕式心率。手錶也相容於 HRM-Pro、HRM-Swim 與 HRM-Tri 配件。如果同時有腕式心率及胸帶式心率，手錶會優先使用胸帶式心率數據 (*游泳時胸帶式心率，第 26 頁*)。

設定心率變化警示

⚠ 重要

此功能僅會在您一段時間沒有活動後，心率高於或低於您設定的特定 bpm 值時警示您。此功能不會告知您心臟的任何潛在狀況，也沒有治療或診斷任何醫療狀況或疾病的用途。如果有任何與心臟相關的疑問，請務必諮詢您的醫生或醫療院所。

您可以設定心率閾值。

1 在心率概覽，長按 ☰ 鍵。
2 選擇 **心率選項** > **心率變化通知**。
3 選擇 **上限警示** 或 **下限警示**。
4 設定心率閾值。

每次您的心率超過或低於心率閾值時，手錶將顯示訊息及發出振動。

廣播心率數據

您可以從手錶廣播您的心率數據，並在已配對的裝置上檢視。廣播心率數據會減少電池的使用時間。

小秘訣：您可以自訂活動設定，在您開始活動時自動廣播心率數據(*活動與應用程式，第 1 頁*)。例如在騎乘自行車時將心率數據廣播到 Edge 裝置。

1 選擇一個選項：
   - 長按 **UP** 鍵，然後選擇 **腕式心率** > **廣播心率資料**。
   - 長按 **LIGHT** 鍵以開啟快捷目錄，並選擇 ❤。
     備註：您可以增加選項至快捷目錄(*自訂快捷目錄，第 14 頁*)。
2 按下 **START** 鍵。
   手錶開始廣播心率。
3 將您的手錶與相容的裝置配對。
   備註：每種相容於 Garmin 的裝置配對方式不盡相同，請查閱各裝置的使用者手冊。
4 按下 **STOP** 鍵停止廣播您的心率數據。

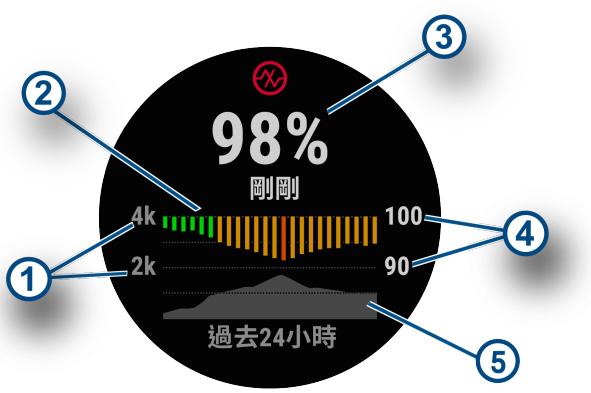
脈搏血氧感測功能

您的手錶具備腕式血氧感測功能，可偵測末梢血液中氧的飽和度(SpO2)。血液中的含氧量會隨著海拔高度上升而下降。

您可以檢視血氧概覽，手動開始脈搏血氧偵測(*取得脈搏血氧讀數，第 22 頁*)。您也可以開啓全天脈搏血氧偵測(*開啓全天模式，第 22 頁*)。當您在靜止不動時檢視血氧概覽，手錶將偵測您的血氧飽和度與所在海拔。海拔圖能協助顯示您的脈搏血氧讀數在不同海拔下如何變化。

在手錶上，您的脈搏血氧讀數會以血氧百分比與顏色顯示於圖表中。在您的 Garmin Connect 帳戶中，您可以檢視有關脈搏血氧讀數的更多細節，包含過去幾天的趨勢。

更多關於脈搏血氧準確度的資訊，請前往 *Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer*。



①	海拔高度軸。
②	您過去 24 小時平均血氧濃度的圖表。
③	您最新的血氧濃度數值。
④	血氧濃度百分比軸。
⑤	您過去 24 小時所在海拔的圖表。

取得脈搏血氧讀數

您可以檢視血氧概覽，手動開始脈搏血氧偵測。概覽會顯示您最近一次的血氧飽和度百分比、過去 24 小時的每小時平均數值圖表，以及過去 24 小時的海拔圖。

備註：首次檢視脈搏血氧概覽時，手錶必須取得衛星訊號，才能判斷您的海拔高度。請先到戶外開放空間等待手錶接收衛星訊號。

1 當坐下或靜止時，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視脈搏血氧概覽。
2 按下 **START** 鍵以檢視概覽細節資訊及開始取得脈搏血氧讀數。
3 保持靜止最多 30 秒。
   備註：如果您動作過大導致手錶無法取得您的脈搏血氧讀數，螢幕會出現訊息而非百分比。您可以在靜止數分鐘後，再次查看自己的血氧飽和度。要獲得最佳的結果，當手錶在偵測血氧飽和度時，請將佩戴手錶的手腕舉在心臟高度。
4 按下 **DOWN** 鍵以檢視最近 7 天的脈搏血氧讀數圖。

開啟睡眠脈搏血氧追蹤

您設定裝置為睡眠中持續偵測血氧。

備註：不正常的睡姿可能會導致異常低的睡眠脈搏血氧讀數。

1 在血氧概覽，長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **脈搏血氧選項** > **睡眠中**。

開啓全天模式

1 在血氧概覽頁面，長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **脈搏血氧選項** > **全天**。
   裝置自動分析您一整天在靜止狀態下的血氧飽和度。
   備註：開啟全天模式將會降低電池效能。

異常脈搏血氧資料小秘訣

如果脈搏血氧數據不穩或未出現，您可以嘗試下列方法。

- 在手錶讀取您的血氧飽和度期間，保持靜止不動。
- 請依圖示建議配戴手錶，並確保手錶舒適服貼。
- 在手錶讀取您的血氧飽和度的期間，請將佩戴手錶的手腕保持在心臟的高度。
- 使用矽膠或尼龍錶帶。
- 戴上手錶之前請先清潔並擦乾手腕。
- 佩戴手錶處請避免擦拭防曬油、精油或防蚊液。
- 避免刮傷手錶背後的光學感測器。
- 每次訓練後請以清水沖洗手錶。

導航

您可以使用裝置的 GPS 導航功能在地圖上檢視移動軌跡、儲存位置，或找到回家的路。

路線

您可以從 Garmin Connect 帳戶傳送路線到您的裝置。路線儲存到裝置後，即可使用裝置導航此路線。

您可以跟隨一條好的已儲存的路線。例如，使用自行車友善的通勤路線上班。

您也可以跟隨已儲存的路線，試著追平或超越過去締造的表現目標。例如，如果原先在 30 分鐘完成一條路線，您可以與虛擬夥伴競賽，試著在 30 分鐘內完成該路線。

在裝置上跟隨路線

1. 在時間錶面，按下 **START** 鍵。
2. 選擇一個活動。
3. 長按 **UP** 鍵。
4. 選擇 **導航** > **路線**。
5. 選擇一個路線。
6. 選擇 **開始路線**。

   螢幕出現導航資訊。
7. 按下 **START** 鍵以開始導航。

在 Garmin Connect 上建立路線

在 Garmin Connect app 建立路線之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶（*Garmin Connect，第 32 頁*）。

1. 在 Garmin Connect app 中，選擇 ☰ 或 ⋯。
2. 選擇 **訓練** > **路線** > **建立路線**。
3. 選擇路線類型。
4. 依照螢幕指示操作。
5. 選擇 **完成**。

   備註：您可以將此路線傳送到您的裝置（*傳送路線到裝置，第 23 頁*）。

傳送路線到裝置

您可以將使用 Garmin Connect app 建立的路線傳送到您的裝置（*在 Garmin Connect 上建立路線，第 23 頁*）。

1. 在 Garmin Connect app 中，選擇 ☰ 或 •••。
2. 選擇 **訓練** > **路線**。
3. 選擇一個路線。
4. 選擇 ⋮ > **傳送至裝置**。
5. 選擇相容的裝置。
6. 依照螢幕指示操作。

檢視或編輯路線詳細資料

在導航路線之前，您可以檢視或編輯路線細節。

1. 按下 **START** 鍵。
2. 選擇一個活動。
3. 長按 **UP** 鍵。
4. 選擇 **導航** > **路線**。
5. 按下 **START** 鍵以選擇一條路線。
6. 選擇一個選項：
   - 選擇 **開始路線** 以開始導航。
   - 選擇 **PacePro** 以建立自訂配速環。
   - 選擇 **地圖** 在地圖上檢視、平移或縮放路線。
   - 選擇 **開始返航** 以開始路線返航。
   - 選擇 **海拔圖** 檢視路線的海拔圖。
   - 選擇 **名稱** 以變更路線名稱。
   - 選擇 **編輯** 以編輯路線。
   - 選擇 **刪除** 以刪除路線。

儲存您的位置

您可以儲存自己現在的位置，以便之後導航回來。

備註：您可以增加選項至快捷目錄（*自訂快捷目錄，第 14 頁*）。

1. 長按 **LIGHT** 鍵。
2. 選擇 **儲存位置**。
3. 依照螢幕指示操作。

檢視與編輯已儲存位置

小秘訣：您可以在快捷目錄儲存位置（*快捷目錄，第 13 頁*）。

1. 按下 **START** 鍵。
2. 選擇 **導航** > **已儲存位置**。
3. 選擇一個已儲存的位置。
4. 選擇一個選項檢視或編輯位置的詳細資訊。

導航至目的地

您可以使用裝置導航到目的地或跟隨路線。

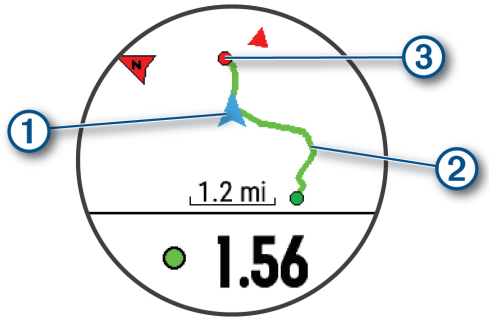
1. 按下 **START** 鍵。
2. 選擇一個活動。
3. 長按 **UP** 鍵。
4. 選擇 **導航**。
5. 選擇一個類別。
6. 依照螢幕指示選擇目的地。
7. 選擇 **前往**。

   螢幕出現導航資訊。
8. 按下 **START** 鍵以開始導航。

活動中導航至起始點

您可以沿著直線或來的路徑導航回目前活動的起點。此功能僅適用於有使用 GPS 的活動。

1. 活動中按下 **STOP** 鍵。
2. 選擇 **回到起點**，並選擇一個選項：
   - 要沿著航跡回到活動起始點，請選擇 **返航**。
   - 選擇 **直線返回** 直線返航至起點。



您目前的位置 ①、應跟隨的路線 ② 與目的地 ③ 會出現在地圖上。

停止導航

- 要停止導航並繼續活動，長按 **UP** 鍵，然後選擇 **停止導航** 或 **停止路線**。
- 要停止導航並結束活動，按下 **STOP** 鍵，然後選擇 **儲存**。

地圖

代表您在地圖上的位置，位置名稱和符號會顯示在地圖上。當導航至目的地時，您的路線會在地圖上以線段顯示。

- 地圖導航(*地圖平移和縮放，第 24 頁*)
- 地圖設定(*地圖設定，第 24 頁*)

將地圖加入活動

您可以將地圖加入活動的資料畫面循環清單中。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **活動與應用程式**。
3. 選擇要自訂的活動。
4. 選擇活動設定。
5. 選擇 **資料畫面** > **新增** > **地圖**。

地圖平移和縮放

1. 導航時按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視地圖。
2. 長按 **UP** 鍵。
3. 選擇 **縮放 / 平移**。
4. 選擇一個選項：
   - 要在上下平移、左右平移與縮放之間切換，請按下 **START** 鍵。
   - 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵平移或縮放地圖。
   - 按下 **BACK** 鍵離開。

地圖設定

您可以自訂地圖應用程式與資料畫面中地圖的顯示方式。

備註：如有需要，您可以針對特定活動自訂地圖設定，不一定要使用系統設定(*地圖設定，第 24 頁*)。

長按 **UP** 鍵，選擇 **地圖**。

地圖方向：選擇地圖的顯示方向。上為北方 選項會將北方顯示在畫面上方。上為航向 選項則會將您目前前進的方向顯示在畫面上方。

使用者位置：於地圖上顯示或隱藏已儲存位置。

自動縮放：自動縮放地圖到最佳大小。若關閉此功能則必須手動縮放地圖。

電子羅盤

手錶具備可自動校正的三軸電子羅盤。電子羅盤的功能與外觀會視您的活動、有沒有啟用 GPS 或是否正在導航而改變。您可以手動更改其設定(*電子羅盤設定，第 36 頁*)。

高度計與氣壓計

手錶內建高度計和氣壓計，即使在低電量模式下，仍會持續收集海拔與氣壓資料。高度計會根據氣壓變化顯示您目前大概的海拔。氣壓計則會根據高度計最近一次校正位置的固定海拔顯示環境氣壓資料(*高度計設定，第 37 頁*)。

感測器與配件

Forerunner 手錶內建多種感測器，您也可以在您活動時，配對更多的無線感測器。

無線感測器

您的手錶可以與無線 ANT+ 或藍牙感測器配對使用(*配對無線感測器，第 25 頁*)。裝置配對完畢後，您可以自訂選用的資料欄位(*自訂資料畫面，第 35 頁*)。如果您的手錶有隨附感測器，則兩者已完成配對。

如需更多關於特定 Garmin 感測器的相容性、購買產品，或檢視使用者手冊的資訊，請前往 *Garmin.com.hk/buy* 找到該感測器。

感測器類型	說明
eBike	您的手錶可以搭配 eBike 使用，騎乘期間在手錶上檢視自行車資料，例如電池與變速資訊。
延伸顯示	您可以使用延伸顯示模式，在進行騎乘或鐵人三項活動時於相容的 Edge 裝置上顯示 Forerunner 手錶的資料畫面。
外接心率	您可以使用 HRM-Pro、HRM-Dual 等外部心率感測器，並在活動期間檢視心率資料。部分心率感測器也可以儲存資料或提供跑步動態資訊(*跑步動態，第 25 頁*)。
步頻感測器	當您在室內進行訓練或者 GPS 訊號微弱時，可以改用步頻感測器記錄配速和距離。
耳機	您可以使用藍牙耳機聽 Forerunner 手錶中的音樂(*連結藍牙耳機，第 29 頁*)。
車燈	您可以使用 Varia 智慧車燈改善對周遭環境的認知。

感測器類型	說明
功率	您可以使用 Rally、Vector 等功率計，在手錶上檢視您的功率資料，並根據自己的目標和能力調整功率區間(*設定功率區間，第 28 頁*)，或者運用範圍警示功能，讓您在達到特定功率區間時收到通知(*設定警示，第 36 頁*)。
雷達	您可以使用 Varia 後視雷達改善對周遭情境的感知，當有車輛從後方接近時傳送警示。如有 Varia 雷達尾燈行車紀錄器，您也可以在騎乘時使用 Varia 拍照或錄影。
跑步動態感測器	您可以使用跑步動態感測器記錄跑步動態資料，然後在手錶上檢視(*跑步動態，第 25 頁*)。
智慧訓練台	您可以搭配室內自行車智慧訓練台使用手錶，以模擬特定路線、騎乘或訓練的騎乘阻力(*使用 ANT+ 室內訓練台，第 5 頁*)。
Tempe	您可以將 tempe 溫度感測器安裝在暴露於環境空氣中的牢固的綁帶或繩圈上，使其穩定提供準確的溫度資料。

配對無線感測器

首次使用 ANT+ 或藍牙連結感測器前，必須先將手錶與感測器配對。如果感測器同時適用 ANT+ 與藍牙，Garmin 建議使用 ANT+ 配對。完成配對後，當您開始活動時，如果感測器在連結範圍內，手錶即會自動與感測器連結。

1. 如果您要配對的是心率感測器，請先戴上心率感測器。佩戴好之前心率感測器不會傳送或接收資料。
2. 將手錶帶到感測器的 3 公尺之內。

   備註：配對時請遠離其他無線感測器 10 公尺以上。
3. 長按 **UP** 鍵。
4. 選擇 **感測器與配件** > **新增**。
5. 選擇一個選項：
   - 選擇 **搜尋全部**。
   - 選擇您的感測器類型。

   感測器與手錶配對完成後，感測器狀態會從 搜尋中 變成 已連結。感測器數據會顯示在資料畫面循環清單或自訂資料欄位中。您可以自訂選用的資料欄位(*自訂資料畫面，第 35 頁*)。

跑步功率

Garmin 的跑步功率是使用測量到的跑步動態、用戶體重、環境數據和其他感測器資料計算得出。功率數值預估跑者施加於路面的功率，並以瓦特顯示。對於一些跑者來說，使用跑步功率做為衡量出力的指標，可能會比使用配速或心率更適合。跑步功率會比心率更能即時反映費力程度，而且它可以呈現出上坡、下坡和風的變化，這是配速數據無法做到的。

您可以自訂跑步功率資料欄位，以檢視功率輸出並為訓練做調整(*資料欄位，第 42 頁*)。您可以設定功率警示，讓系統在達到指定功率區間時發出通知(*活動警示，第 35 頁*)。

跑步功率區間與自行車功率區間類似。預設的閾值功率基於性別、體重與平均能力得出，可能不完全符合您的個人能力。您可以在手錶上或 Garmin Connect 帳戶中手動調整區間(*設定功率區間，第 28 頁*)。

跑步動態

您可以將 Forerunner 裝置搭配 HRM-Pro 配件或其他跑步動態配件使用，以取得關於自己跑步姿態的即時回饋。

跑步動態感測器內有加速度計，可感測使用者的軀幹動態，以計算六項跑步數據。

步頻：每分鐘的步數，顯示的數字為總步數(左右腳加總)。

垂直振幅：跑步過程中身體彈跳的幅度，顯示您的軀幹垂直移動的距離，測量單位為公分。

觸地時間：跑步時每一步與地面接觸的時間，測量單位為毫秒。

備註：步行期間不會計算觸地時間與觸地平衡。

觸地時間平衡：觸地時間平衡顯示跑步時左腳 / 右腳的觸地時間，以百分比顯示。例如 53% 加上一個左箭頭或右箭頭。

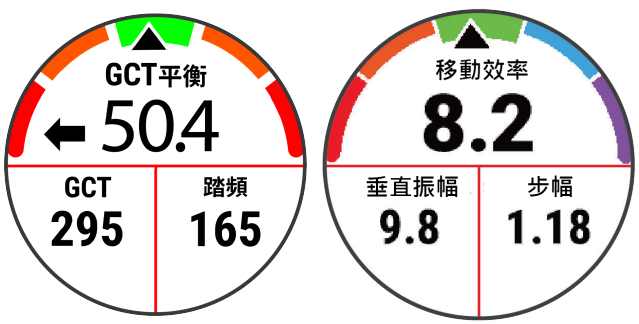
步幅：步幅為您跨出一步與下一步間的距離，測量單位為公尺。

移動效率：垂直振幅與步幅的比例，以百分比顯示。數值越低通常代表跑步的效率越好。

使用跑步動態資料進行訓練

檢視跑步動態資料前，您必須戴上跑步動態感測器(如 HRM-Pro)並將其與手錶配對(*配對無線感測器，第 25 頁*)。

1. 按下 **START** 鍵，並選擇一個跑步活動。
2. 按下 **START** 鍵以開始活動計時。
3. 開始跑步。
4. 往下捲動至跑步動態畫面以檢視數據。



5. 如有需要，長按 **UP** 鍵以編輯跑步動態資料呈現的方式。

色彩量表與跑步動態資料

Garmin 對許多不同程度的跑者做過研究。初階或較慢的跑者數值通常會落在紅色或橘色區間。有經驗或較快的跑者數值則通常會落在綠色、藍色或紫色區間。相較

於經驗較少的跑者，有經驗的跑者通常觸地時間較短、垂直振幅與垂直比例較低，步頻則較高。不過，身高較高的跑者通常步頻會偏低、步幅偏長、垂直振幅偏高。垂直比例是垂直振幅除以步幅，不受身高影響。

前往 *Garmin.com.hk/minisite/runningdynamics* 檢視更多跑步動態資訊。如果想瞭解更多相關的理論和解釋，也可以搜尋信譽良好的跑步刊物與網站。

顏色區間	百分比區間	步頻範圍	觸地時間
紫	>95	>183 spm	<218 毫秒
藍	70-95	174-183 spm	218-248 毫秒
綠	30-69	164-173 spm	249-277 毫秒
橘	5–29	153-163 spm	278-308 毫秒

顏色區間	百分比區間	步頻範圍	觸地時間
紅	<5	< 153 spm	>308 毫秒

觸地時間平衡資料

觸地時間平衡是以觸地時間的百分比衡量您跑步的對稱性。例如，51.3% 加上一個左箭頭，表示跑者左腳接觸地面的時間較長。如果您的螢幕顯示兩個數字，例如 48-52，則 48% 為左腳，52% 為右腳。

顏色區間	紅	橘	綠	橘	紅
對稱性	差	普通	好	普通	差
其它跑者的百分比	5%	25%	40%	25%	5%
觸地時間平衡	>52.2% 左	50.8–52.2% 左	50.7% 左 –50.7% 右	50.8–52.2% 右	>52.2% 右

在開發和測試跑步動態時，Garmin 發現了運動傷害與觸地時間平衡的相關性。許多跑者的觸地時間平衡在上坡或下坡時開始偏離 50–50，而往往精英跑者有著更快速和平衡的步幅，且大多數的跑步教練都認為對稱跑步更有助於跑步活動。

您可以在跑步期間查看量表或資料欄位，或在結束後在 Garmin Connect 帳戶中檢視摘要。與其他跑步動態資料一樣，觸地時間平衡是量化的數據，可幫助您了解您的跑步姿勢。

垂直振幅與移動參數

垂直振幅與垂直比例的資料範圍會因感測器的種類和佩戴位置而稍有不同，如佩戴於胸部的 HRM-Pro、HRM-Run 或 RM-Tri 與佩戴於腰部的 RD Pod 等。

顏色區間	百分比區間	垂直振幅 - 胸	垂直振幅 - 腰	移動參數 - 胸	移動參數 - 腰
紫	>95	<6.4 公分	<6.8 公分	<6.1%	<6.5%
藍	70–95	6.4–8.1 公分	6.8–8.9 公分	6.1–7.4%	6.5–8.3%
綠	30–69	8.2–9.7 公分	9.0–10.9 公分	7.5–8.6%	8.4–10.0%
橘	5–29	9.8–11.5 公分	11.0–13.0 公分	8.7–10.1%	10.1–11.9%
紅	<5	>11.5 公分	>13.0 公分	>10.1%	>11.9%

跑步動態資料遺失小秘訣

如果沒有出現跑步動態資料，您可以嘗試下列方法：

- 確定您有的是如 HRM-Pro 的跑步動態感測器。

  可記錄跑步動態的配件在感測模組的正面會有 圖示。
- 依據使用說明，將跑步動態感測器與您的手錶重新配對。
- 如果您使用的是 HRM-Pro 配件，請使用 ANT+ 而非藍牙將其與手錶配對。
- 如果跑步動態資料顯示為零，請確認感測器沒有戴反。

備註：觸地時間與觸地平衡只會在跑步時顯示，步行時不會計算。

游泳時胸帶式心率

HRM-Pro、HRM-Swim 與 HRM-Tri 心率感測器配件可在游泳時記錄並儲存您的心率數據。您可以新增心率資料欄位以檢視您的心率數據(*自訂資料畫面，第 35 頁*)。

備註：當心率感測器位於水中時，胸帶式心率數據不會出現在您相容的手錶上。

您必須先在已配對的手錶上開始一個計時活動，以便在之後查看心率資料。當您休息離開水域時，心率配件即將您的心率資料傳送到手錶，儲存計時活動時手錶也會

自動下載已儲存的心率數據。資料下載時您必須保持心率配件為離開水面，且位於手錶範圍內(3 公尺)啟用的狀態。您可以在手錶的歷史紀錄和 Garmin Connect 帳戶中查看心率資料。

如果同時有腕式心率及胸帶式心率，手錶會優先使用胸帶式心率數據。

自行車專用速度 / 踏頻感測器(選購)

您可以使用相容的自行車速度或踏頻感測器將資料傳送至您的手錶。

- 將感測器與您的手錶配對(*配對無線感測器，第 25 頁*)。
- 設定您的輪圈尺寸(*輪圈尺寸和周長，第 46 頁*)。
- 開始騎乘(*開始活動，第 1 頁*)。

使用功率計訓練

- 前往 *Garmin.com.hk/buy* 取得與 Forerunner 裝置相容的 ANT+ 感測器清單(例如 Rally 或 Vector)。
- 如需更多資訊，請參閱功率計的使用者手冊。
- 依據您的目標與能力調整您的功率區間(*設定功率區間，第 28 頁*)。
- 使用範圍警示以於到達設定的功率區間時收到通知(*設定警示，第 36 頁*)。
- 自訂功率資料欄位(*自訂資料畫面，第 35 頁*)。

情境感知系統

Forerunner 手錶可以與 Varia 自行車智慧車燈與後視雷達配對以改善使用者的環境感知。如需更多資訊，請參閱 Varia 裝置的使用者手冊。

tempe 溫度感測器

您的裝置與 tempe 溫度感測器相容。您可以使用固定帶或固定環將感測器安裝在能接觸到環境空氣的位置，這樣可以確保能從穩定的來源取得正確的溫度資料。您必須將 tempe 感測器與您的裝置配對，才能在裝置上顯示溫度資料。如需更多資料，請參閱 tempe 感測器的說明 *www.garmin.com/manuals/tempe*。

VIRB 遙控

VIRB 遙控功能讓您從一段距離外控制 VIRB 運動攝影機。

控制 VIRB 運動攝影機

使用 VIRB 遙控功能前，您必須先在您的 VIRB 攝影機上啟用遙控設定。如需更多資訊，請參考 VIRB 系列產品的使用者手冊。

1. 開啟 VIRB 運動攝影機。
2. 將您的 VIRB 攝影機與 Forerunner 手錶配對(*配對無線感測器，第 25 頁*)。

   VIRB 概覽會自動新增至概覽循環清單中。
3. 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視 VIRB 概覽。
4. 如有需要，等待您的手錶與攝影機連結。
5. 選擇一個選項：
   - 要錄製影片，選擇 **開始錄影**。
     Forerunner 畫面出現錄影時間。
   - 要在錄影期間拍照，按下 **DOWN** 鍵。
   - 要結束錄影，按下 **STOP** 鍵。
   - 要拍攝照片，選擇 **拍照**。
   - 要以連拍模式拍攝多張照片，選擇 **連拍**。
   - 要讓攝影機進入休眠模式，選擇 **攝影機進入休眠**。
   - 要將攝影機從休眠模式喚醒，選擇 **喚醒攝影機**。
   - 要變更錄影與拍照的設定，選擇 **設定**。

活動中遙控 VIRB 運動攝影機

使用 VIRB 遙控功能前，您必須先在您的 VIRB 攝影機上啟用遙控設定。如需更多資訊，請參考 VIRB 系列產品的使用者手冊。

1. 開啟 VIRB 運動攝影機。
2. 將您的 VIRB 攝影機與 Forerunner 手錶配對(*配對無線感測器，第 25 頁*)。配對運動攝影機後，VIRB 資料畫面會自動加入活動。
3. 活動期間，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵檢視 VIRB 資料畫面。
4. 如有需要，等待您的手錶與攝影機連結。
5. 長按 **UP** 鍵。
6. 選擇 **VIRB 遙控**。
7. 選擇一個選項：
   - 要使用活動計時控制攝影機，選擇 **設定** > **錄影模式** > **活動開始 / 停止**。
     備註：錄影會在您開始或停止活動時自動開始或停止。
   - 要使用選單選項控制攝影機，選擇 **設定** > **錄影模式** > **手動**。
   - 要手動錄影，選擇 **開始錄影**。
     Forerunner 裝置出現錄影時間。
   - 要在錄影期間拍照，按下 **DOWN** 鍵。
   - 要手動停止錄影，按下 **STOP** 鍵。
   - 要以連拍模式拍攝多張照片，選擇 **連拍**。
   - 要讓攝影機進入休眠模式，選擇 **攝影機進入休眠**。
   - 要將攝影機從休眠模式喚醒，選擇 **喚醒攝影機**。

使用者資訊

您可以在手錶上或 Garmin Connect app 上更新您的使用者資訊。

設定使用者資訊

您可以更新自己的性別、生日、身高、體重、佩戴手、心率區間、功率區間，以及臨界泳速(CSS)設定(*記錄臨界泳速測試，第 17 頁*)。手錶會使用這些資訊計算出準確的訓練資料。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **使用者資訊**。
3. 選擇一個選項。

檢視您的身體年齡

您的身體年齡可以讓您知道自己的體能與同性別的人比起來如何。手錶會使用如年齡、身高質量指數(BMI)、靜止心率數據及高強度活動紀錄算出您的身體年齡。如

果您有 Garmin Index 體重計，您的手錶會改用體脂肪率而非 BMI 來計算身體年齡。運動與生活型態的改變都會影響您的身體年齡。

備註：要得到最準確的身體年齡，請完成使用者資料定（*設定使用者資訊，第 27 頁*）。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **使用者資訊** > **身體年齡**。

關於心率區間

許多運動員會使用心率區間來測量及增強他們的心血管能力，以及改善體能。每一個心率區間對應一個範圍內的心率。一般常用的五個心率區間會依照強度標示為 1 到 5。通常心率區間是以您的最大心率的百分比得出。

健身目標

知道自己的心率區間可以幫助您透過理解並應用以下原則衡量及改善您的體能。

- 您的心率是您運動強度的指標。
- 在某些心率區間內訓練可以加強您的心血管能力和強度。

如果您知道自己的最大心率，可以參照表格（*心率區間表，第 28 頁*）比對出最適合達成您的健身目標的心率區間。

如果不清楚自己的最大心率，您可以使用網路上的計算機。部分健身房和健康中心也有提供測試最大心率的服務。預設的最大心率為 220 減去自己的年齡。

設定您的心率區間

手錶會使用您初始的使用者設定來決定您的預設心率區間。您可以分別為不同的運動（如跑步、自行車及游泳）設定各自的心率區間。設定您的最大心率以獲得最準確的活動卡路里數據。除此之外，您也可以在手錶上或 Garmin Connect 帳戶中手動設定各心率區間與靜止心率。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **使用者資訊** > **心率與功率區間** > **心率**。
3. 選擇 **最大心率** 並輸入您的最大心率。

   您可以使用 **自動偵測** 功能在活動期間自動記錄您的最大心率（*自動偵測體能表現數值，第 29 頁*）。
4. 選擇 **臨界心率** 並輸入您的臨界心率。

   您可以進行乳酸閾值測試以估算您的乳酸閾值（*乳酸閾值，第 11 頁*）。您也可以使用自動偵測功能在活動期間自動記錄您的乳酸閾值（*自動偵測體能表現數值，第 29 頁*）。
5. 選擇 **靜止心率** > **設定自訂** 並輸入您的靜止心率。

   您可以使用手錶測量的平均靜止心率，或者設定自訂的靜止心率。
6. 選擇 **區間** > **根據**。
7. 選擇一個選項：
   - 選擇 **BPM** 以每分鐘心跳值檢視並編輯您的區間。
   - 選擇 **最大心率 %** 以最大心率的百分比檢視並編輯您的區間。
   - 選擇 **儲備心率百分比** 以儲備心率（最大心率減去靜止心率）的百分比來檢視並編輯您的區間。
   - 選擇 **臨界心率 %** 以臨界心率的百分比檢視並編輯您的區間。
8. 選擇並輸入各區間的值。
9. 選擇 **運動心率** 然後選擇一個運動模式以新增個別的心率區間（選用）。
10. 重複以上步驟新增運動心率區間（選用）。

讓手錶自動設定您的心率區間

預設的設定會讓手錶偵測您的最大心率，並以最大心率的百分比設定您的心率區間。

- 確認您的使用者資訊正確（*設定使用者資訊，第 27 頁*）。
- 時常佩戴心率感測器跑步。
- 您可以嘗試一些心率的訓練計畫，可以從您的 Garmin Connect 帳戶下載。
- 在您的 Garmin Connect 帳戶檢視您的心率趨勢與各區間內的時間。

心率區間表

區間	最大心率 (%)	感受	功能
1	50–60%	放鬆且輕鬆的配速，有節奏的呼吸。	初級心肺訓練。幫助熱身、放鬆。
2	60–70%	舒服的配速，稍微喘但可以聊天。	基礎心肺訓練。提升恢復能力、促進新陳代謝，以及協助恢複。
3	70–80%	中等的配速，較難維持對話。	提高有氧能力，優化心血管的訓練。
4	80–90%	較快的配速，稍微不舒服，呼吸吃力。	改善無氧能力及乳酸閾值，提高速度。
5	90–100%	衝刺的速度，無法長時間維持，呼吸困難。	提升無氧能力與肌耐力，增加功率。

設定功率區間

預設的功率區間是根據性別、體重與平均能力得出，可能不完全符合您的個人能力。如果您知道自己的功能閾值功率（FTP）或閾值功率（TP），您可以自行輸入並讓軟體自動計算您的功率區間。您可以在手錶上或在 Garmin Connect 帳戶上手動調整自己的區間。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **使用者資訊** > **心率與功率區間** > **功率**。
3. 選擇一個活動。
4. 選擇 **根據**。
5. 選擇一個選項：
   - 選擇 **瓦特** 以瓦特檢視並編輯您的區間。
   - 選擇 **%FTP** 或 **%TP** 以功能閾值功率百分比檢視並編輯您的區間。

6 選擇 **FTP** 或 **閾值功率**，並輸入您的數值。

您可以使用 **自動偵測** 功能在活動期間自動記錄您的測閾值功率(*自動偵測體能表現數值，第 29 頁*)。

7 選擇並輸入各區間的值。

8 如有需要，選擇 **最小** 並輸入最低功率值。

自動偵測體能表現數值

自動偵測 功能預設為開啟。手錶在活動期間會自動偵測您的的最大心率與乳酸閾值。如果與相容的功率計配對使用，手錶在活動期間會自動偵測您的功能閾值功率(FTP)。

備註：只有當心率高於使用者資訊中設定的值時，手錶才會偵測最大心率(*設定使用者資訊，第 27 頁*)。

1 長按 **UP** 鍵。

2 選擇 **使用者資訊** > **心率與功率區間** > **自動偵測**。

3 選擇一個選項。

音樂功能

注意

第三方音樂服務所提供的歌曲是由唱片公司取得合法授權，而唱片公司針對每一首歌曲或專輯所提供給第三方音樂服務的播放授權都有期限上的限制，您必須定期進行歌曲版權的相關確認以及更新歌曲授權。如果您較常在離線模式收聽音樂，請每 7 天將手錶與網際網路連線(透過 Wi-Fi 或 Garmin Connect)，以便進行授權確認，確保能夠持續使用第三方離線音樂服務。

備註：Forerunner music 手錶備有三種不同的音樂播放方式。

- 第三方音樂服務商的音樂
- 個人音源內容
- 儲存於手機的音樂檔

在 Forerunner music 手錶上，您可以從電腦或第三方服務商下載音源內容到您的手錶，即使手機不在身邊也能聆聽音樂。您可以連結藍牙耳機以聆聽儲存於手錶中的音源內容。

載入個人音源內容

傳送個人音樂檔至手錶前，您必須先在電腦上安裝 Garmin Express 應用軟體(*Garmin.com.hk/express*)。

您可以將電腦中的個人音源檔(如 .mp3 及 .m4a 檔案)載入 Forerunner music 手錶。如需更多資訊，請前往 *Garmin.com/zh-HK/musicfiles/*。

1 使用隨附的 USB 線將手錶連接到電腦。

2 在電腦上，開啟 Garmin Express 應用軟體，選擇您的手錶，再選擇 **音樂**。

小秘訣：若是 Windows 電腦，您可以選擇 並瀏覽到包含音源檔的資料夾。若是 Apple® 電腦，Garmin Express 應用軟體會使用您的 iTunes® 資料庫檔案。

3 在 **我的音樂** 或 **iTunes 資料庫** 清單中，選擇一個音源檔案類型，例如歌曲或播放清單。

4 勾選音源檔，並選擇 **傳送至裝置**。

5 如有需要，在 Forerunner music 清單中選擇類別，選取要刪除的項目，並選擇 **從裝置移除** 以刪除音源檔。

連結第三方服務商

從支援的第三方服務商下載音樂或其他音源檔至您的手錶之前，您必須先將服務商與裝置連結。

部分第三方音樂服務商選項已安裝於您的手錶上。

如需更多選項，您可以在手機上下載 Connect IQ app(*下載 Connect IQ 功能，第 33 頁*)。

1 在任何畫面長按 **DOWN** 鍵以開啟音樂控制。

2 選擇音樂服務商。

備註：如果您想要設定另一個服務商，請長按 **UP**，選擇 **音樂服務商**，並依照螢幕指示操作。

從第三方服務商下載音源內容

要從第三方服務商下載音源內容之前，請先將裝置連上 Wi-Fi 網路(*連上 Wi-Fi 網路，第 31 頁*)。

1 在任何畫面長按 **DOWN** 鍵以開啟音樂控制。

2 長按 **UP** 鍵。

3 選擇 **音樂來源**。

4 選擇一個連結的服務商。

5 選擇一個播放清單或項目下載至手錶。

6 如有需要，按下 **BACK** 鍵直到跳出與服務商同步的提示。

備註：下載音源內容會消耗電池電量。如果您手錶的電量偏低，可能須要先將手錶接上電源。

中斷與第三方服務商的連結

1 在 Garmin Connect app 中，選擇 或 •••。

2 選擇 **Garmin 裝置**，並選擇您的手錶。

3 選擇 **音樂**。

4 選擇一個已安裝的第三方服務商，並依照螢幕指示中斷該服務商與手錶的連結。

連結藍牙耳機

要聆聽下載至 Forerunner music，您必須先連結藍牙耳機。

1 將耳機帶到手錶的 2 公尺之內。

2 啟用耳機的配對模式。

3 長按 **UP** 鍵。

4 選擇 **音樂** > **耳機** > **新增**。

5 選擇您的藍牙耳機以完成配對。

聽音樂

1 在任何畫面長按 **DOWN** 鍵以開啟音樂控制。

2 如有需要，連結您的藍牙耳機(*連結藍牙耳機，第 29 頁*)。

3 長按 **UP** 鍵。

4 選擇 **音樂服務商**，並選擇一個選項：

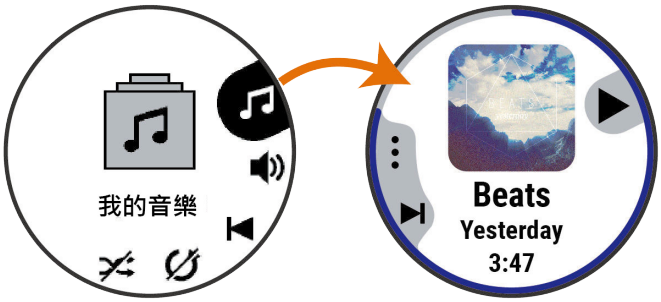
- 要聽從電腦下載到手錶內的音樂，請選擇 **我的音樂**(*載入個人音源內容，第 29 頁*)。

- 要控制手機上的音樂播放，請選擇 **控制手機**。
- 要聽第三方服務商的音樂，請選擇服務商名稱，然後選擇一個播放清單。

5 選擇 ▶。

音樂播放控制

備註：部分音樂播放控制功能僅適用於 Forerunner music 裝置上。



⋮	選擇以瀏覽選定來源的音訊檔與播放清單
🔊	選擇以調整音量
▶	選擇以播放或暫停目前的音訊檔
⏭	選擇以跳到播放清單中的下一個音訊檔 長按以快轉目前的音訊檔
⏮	選擇以從頭播放目前的音訊檔 連選兩次以跳到播放清單中的前一個音訊檔 長按以倒轉目前的音訊檔
↻	選擇以切換重複播放模式
⤮	選擇以切換隨機播放模式

控制連結手機的音樂播放

1 在您的手機上，開始播放一首歌或一個播放清單。
2 選擇一個選項：
   - 在 Forerunner music 手錶上，從任何畫面長按 **DOWN** 鍵開啟音樂控制。
   - 在 Forerunner 非 music 手錶上，按下 **DOWN** 鍵開啟音樂控制概覽。

     備註：您可能需要先將音樂控制概覽加到您的概覽循環清單中(*自訂概覽循環清單，第 7 頁*)。
3 選擇 **音樂來源** > **控制手機音樂**。

變更音訊模式

您可變更音樂撥放模式，將立體聲調整為單聲道。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **音樂** > **音訊**。
3 選擇一個選項。

無線連結

將手錶與相容的手機配對，便可使用無線連結功能(*配對您的手機，第 30 頁*)。如將手錶連上 Wi-Fi 網路，還可以使用更多功能(*連上 Wi-Fi 網路，第 31 頁*)。

手機連線功能

使用 Garmin Connect app 配對 Forerunner 手錶，便可在手錶上使用手機連線功能(*配對您的手機，第 30 頁*)。

- Garmin Connect app、Connect IQ app，以及更多 app 提供的 app 功能(*手機 App 及電腦應用軟體，第 31 頁*)
- 概覽(*概覽，第 6 頁*)
- 快捷目錄功能(*快捷目錄，第 13 頁*)
- 安全與追蹤功能(*安全與追蹤功能，第 33 頁*)
- 手機互動功能，例如通知(*啟用藍牙通知，第 30 頁*)

配對您的手機

要使用手錶的智慧連結功能，必須先在 Garmin Connect app 內進行配對，而非從手機的藍牙設定頁面配對。

1 從手機的 app 商店，安裝並開啟 Garmin Connect app。
2 選擇一個選項以啟用手錶的配對模式：
   - 在初始設定中，當出現手機配對提示時，選擇 ✓。
   - 若您先前略過了配對步驟，長按 **UP** 鍵，並選擇 **連結** > **配對手機**。

     備註：如果您持有的是 Forerunner 非 music 手錶，長按 **UP** 鍵，並選擇 **配對手機**。
3 選擇一個選項將手錶新增到您的帳戶：
   - 如果這是您第一次使用 Garmin Connect app 配對裝置，請依照畫面指示進行操作。

啟用藍牙通知

在使用藍牙智慧提示前，必須先將裝置與相容的手機進行配對(*配對您的手機，第 30 頁*)。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **無線連結** > **手機** > **通知** > **狀態** > **開啟**。
3 選擇 **一般使用** 或 **活動期間**。
4 選擇一個通知類型。
5 選擇狀態、聲音，以及振動偏好設定。
6 按下 **BACK** 鍵。
7 選擇隱私與顯示時間設定。
8 按下 **BACK** 鍵。
9 選擇 **署名**，於簡訊回覆中添加姓名。

檢視通知

1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視通知概覽。
2 按下 **START** 鍵。
3 選擇一個通知。
4 按下 **START** 鍵檢視更多選項。

5 按下 **BACK** 鍵回到前一頁。

接聽來電

當連結的手機收到來電，手錶會顯示來電者的名稱或電話號碼。

- 要接聽電話，按下 **START** 鍵。

  備註：通話必須在連結的手機上進行。
- 要拒接電話，選擇 **DOWN** 鍵。
- 要拒接電話並立即傳送簡訊回覆，選擇 ，並從清單中選擇一則訊息。

  備注：要傳送簡訊回覆，您必須透過藍牙與相容的 Android™ 手機連結。

回覆簡訊

備註：此功能只適用於相容的 Android 手機。

當在手錶上收到簡訊通知時，您可以從清單選擇訊息快速回覆。您可以在 Garmin Connect app 自訂訊息的內容。

備註：此功能透過您的手機發送簡訊，簡訊的限制與費用依據您的費率方案有所不同，相關的限制與費用請連繫您的電信商進行了解。

1 在時間錶面，按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵以檢視通知概覽。
2 按下 **START** 鍵，並選擇一則簡訊通知。
3 按下 **START** 鍵。
4 選擇 **回覆**。
5 從清單中選擇一則訊息。

  手機會發送 SMS 簡訊回覆。

管理通知

您可以使用相容的手機管理 Forerunner 手錶上要顯示的通知。

選擇一個選項：

- 如果您使用的是 iPhone®，請在 iOS® 的通知設定選擇要在手錶上顯示的項目。
- 如果您使用的事 Android™ 手機，請在 Garmin Connect app 內，選擇 **設定** > **通知**。

關閉手機藍牙連線

您可以在快捷目錄中關閉藍牙手機連結。

備註：您可以增加選項至快捷目錄(*自訂快捷目錄，第 14 頁*)。

1 長按 **LIGHT** 鍵以檢視快捷目錄。
2 選擇 以關閉 Forerunner 手錶與手機的藍牙連線。

  請參考手機的使用者說明以關閉手機的藍牙功能。

開啟 / 關閉智慧連結警示

您可以設定 Forerunner 裝置在與配對手機的藍牙連結連上線或中斷連線時警示您。

備註：智慧型手機連結警示預設為關閉。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **連結** > **手機** > **連結警示**。

活動期間播放音訊提示

您可以讓您的 Forerunner music 手錶在跑步或其他活動期間播放鼓勵狀態訊息。如果您有連結藍牙耳機，音訊提示將透過耳機播放，否則，音訊提示會在透過 Garmin Connect app 連結的手機上播放。播放音訊提示期間，手錶或手機上的主音訊將會被靜音。

備註：此功能不適用於全部活動。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **音訊提示**。
3 選擇一個選項：
   - 要在計圈時聽到提示，選擇 **計圈警示**。
   - 要自訂配速及速度資訊的提示，選擇 **配速 / 速度警示**。
   - 要自訂心率資訊的提示，選擇 **心率警示**。
   - 要自訂功率數據的提示，選擇 **功率警示**。
   - 要在開始或停止活動計時(包含 Auto Pause 功能)時聽到提示，請選擇 **計時功能**。
   - 要聽到訓練警示的音訊提示，選擇 **訓練警示**。
   - 要聽到活動警示的音訊提示，選擇 **活動警示**(*活動警示，第 35 頁*)。
   - 要在音訊提示前聽到一個提示音，選擇 **提示音**。
   - 要變更音訊提示的語言或方言，選擇 **提示語言**。

Wi-Fi 連結功能

僅 Forerunner music 手錶支援 Wi-Fi。

上傳活動到 Garmin Connect：完成活動記錄後立即自動將活動傳送到您的 Garmin Connect 帳戶。

音源內容：可與第三方音樂服務商同步音源內容。

軟體更新：下載或安裝最新軟體。

訓練及訓練計畫：您可以在 Garmin Connect 網站上瀏覽並選擇訓練及訓練計畫。下一次裝置連接至 Wi-Fi 時，您所下載的資料將傳送至您的裝置。

連上 Wi-Fi 網路

連接 Wi-Fi 網路前，您必須先將手錶與手機上的 Garmin Connect app 或電腦上的 Garmin Express 應用軟體連結。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **連結** > **Wi-Fi** > **我的網路** > **新增網路**。

  手錶顯示附近的 Wi-Fi 網路清單。
3 選擇一個網路。
4 如有需要，輸入網路的密碼。

手錶連上網路，並將此網路新增到已儲存網路清單。當此網路進入範圍內時，手錶會自動重新連接。

手機 App 及電腦應用軟體

您可以使用同一個 Garmin 帳戶，將手錶連結至多款 Garmin 手機 app 以及電腦應用軟體。

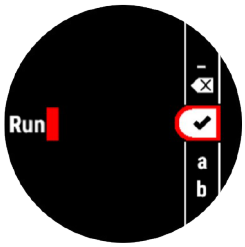
使用快捷輸入

快捷輸入可讓您用 Garmin Connect app 快速輸入文字至您的裝置。

每當您的裝置出現文字欄時，Garmin Connect app 就會開啟快捷輸入鍵盤。您在鍵盤上輸入的文字會同步出現於的文字欄中。

快捷輸入預設為啟用。若要關閉快捷輸入，在 Garmin Connect app 中選擇 **設定** > **快捷輸入**。

備註：在文字欄出現之前，Garmin Connect app 必須開啟且與您的裝置配對。



Garmin Connect

您可以在 Garmin Connect 上與朋友互動。Garmin Connect 提供可追蹤、分析、分享及彼此互相鼓勵的工具。用跑步、步行、騎車、游泳、健行、三鐵等活動記錄您的豐富生活。要免費註冊帳戶，您可以從手機的 app 商店下載，或前往 *connect.Garmin.com*。

儲存活動：在完成活動並使用手錶儲存活動後，您可以將活動記錄上傳至 Garmin Connect，想要保留資料多久都沒問題。

分析資料：檢視更多關於健身和戶外活動的詳細資訊，包括時間、距離、高度、心率、熱量消耗、迴轉數、最大攝氧量、跑步動態資料、活動鳥瞰圖、配速和速度表，甚至自訂分析報表。

備註：有些資料需要搭配選購的配件，例如心率感測器。

規劃您的訓練：選擇健身目標並載入一個逐日訓練計畫。

追蹤您的進度：追蹤您的每日步數，加入好友的連線挑戰，並達成您的目標。

分享您的活動：您可以加入好友以追蹤彼此的活動，或是將活動的連結轉貼到您常用的社群網站。

管理設定：您可以在 Garmin Connect 帳戶中自訂您的手錶及使用者設定。

使用 Garmin Connect App

將手錶與手機配對後（*配對您的手機，第 30 頁*），使用 Garmin Connect app 上傳所有活動資料到您的 Garmin Connect 帳戶。

1. 確認您的手機已開啟 Garmin Connect app。
2. 將手錶帶到手機的 10 公尺內。

   手錶將自動與 Garmin Connect app 及您的 Garmin Connect 帳戶同步您的資料。

使用 Garmin Connect App 更新軟體

使用 Garmin Connect app 更新手錶軟體前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶，並且已經將手錶與相容的手機配對（*配對您的手機，第 30 頁*）。

將您的手錶與 Garmin Connect app 同步（*手動與 Garmin Connect 同步數據，第 32 頁*）。

當有新軟體可用時，Garmin Connect app 會自動將更新傳送到您的手錶。

使用 Garmin Connect 電腦版

Garmin Express 應用軟體可以透過電腦將您的手錶連上您的 Garmin Connect 帳戶。您可以使用 Garmin Express 應用軟體將您的活動資料上傳到 Garmin Connect 帳戶，或將資料如訓練或訓練計畫從 Garmin Connect 網站傳送到您的手錶。您也可以將音樂加入手錶（*載入個人音源內容，第 29 頁*）。您也可以安裝軟體更新及管理您的 Connect IQ 應用程式。

1. 使用 USB 線將手錶連接到電腦。
2. 前往 *Garmin.com.hk/express*。
3. 下載並安裝 Garmin Express 應用軟體。
4. 開啟 Garmin Express 應用軟體，並選擇 **新增裝置**。
5. 依照螢幕指示操作。

使用 Garmin Express 更新軟體

在更新裝置軟體之前，您必須持有 Garmin Connect 帳戶，並下載 Garmin Express 應用軟體。

1. 使用 USB 線將裝置連接到電腦。

   當有可更新軟體，Garmin Express 會將其傳送至裝置。
2. 依照螢幕指示操作。
3. 更新過程中請勿從電腦拔除裝置。

   備註：如果您已經為裝置設定 Wi-Fi 連線，Garmin Connect 會在裝置連上 Wi-Fi 網路時自動下載新版軟體。

手動與 Garmin Connect 同步數據

備註：您可以增加選項至快捷目錄（*自訂快捷目錄，第 14 頁*）。

1. 長按 **LIGHT** 鍵以檢視快捷目錄。
2. 選擇 **同步**。

Connect IQ 功能

您可以使用 Connect IQ app 將 Garmin 與其他供應商的 Connect IQ 功能新增至手錶中。您可以使用錶面、應用程式、資料欄位以及音樂服務商自訂您的手錶。

錶面：讓您自訂手錶的時鐘畫面。

裝置應用程式：增加互動功能到您的手錶，例如概覽或新的戶外或健身活動類型。

資料欄位：讓您下載新的資料欄位，以不同方式顯示感測器、活動及歷史資料。您可以為內建功能或頁面新增 Connect IQ 資料欄位。

音樂：在 Forerunner music 手錶上新增音樂服務商。

下載 Connect IQ 功能

從 Connect IQ app 下載功能前，您必須先將您的 Forerunner 手錶與手機配對(*配對您的手機，第 30 頁*)。

1. 從手機的 app 商店，安裝並開啟 Connect IQ app。
2. 如有需要，選擇您的手錶。
3. 選擇一個 Connect IQ 功能。
4. 依照螢幕指示操作。

使用電腦下載 Connect IQ 功能

1. 使用 USB 線連接您的手錶與電腦。
2. 前往 *connect.Garmin.com* 並登入。
3. 選擇並下載一個 Connect IQ 功能。
4. 依照螢幕指示操作。

安全與追蹤功能

⚠ 重要

安全與追蹤功能僅為輔助功能，不應作為取得緊急援助的主要方式，Garmin Connect app 亦不能代表您聯絡緊急服務。

注意

如要使用安全與追蹤功能，Forerunner 手錶需使用藍牙與 Garmin Connect app 連結。您配對的手機必須有行動數據方案且必須位於可提供數據的行動網路範圍內。您可以在 Garmin Connect 帳戶中輸入緊急聯絡人資訊。

更多關於安全與追蹤功能的資訊，請前往 *Garmin.com.hk/legal/idtermsofuse*。

援助通知：讓您發送包含您的姓名、LiveTrack 連結與 GPS 位置(如果可用)的訊息給您的緊急聯絡人。

事故偵測：當 Forerunner 手錶在特定戶外活動期間偵測到事件，手錶會發送自動訊息、LiveTrack 連結與 GPS 位置(如果可用)給您的緊急聯絡人。

LiveTrack：讓親朋好友即時追蹤您的比賽或訓練活動。您可以用電子郵件或社群媒體邀請追蹤者，讓他們在網頁上檢視您的即時資料。

即時賽況分享：您可在比賽期間傳送訊息給朋友及家人，提供即時更新。

備註：此功能需要您的手錶與相容的 Android 手機連結才能使用。

新增緊急聯絡人

緊急聯絡人電話用於安全與追蹤功能。

1. 在 Garmin Connect app 中，選擇 ☰ 或 •••。
2. 選擇 **安全與追蹤** > **安全功能** > **緊急聯絡人** > **新增緊急聯絡人**。
3. 依照螢幕指示操作。

新增聯絡人

您最多可以新增 50 個聯絡人到 Garmin Connect app。聯絡人的電子郵件可以使用於 LiveTrack 功能，其中三個聯絡人可做為緊急聯絡人(*新增緊急聯絡人，第 33 頁*)。

1. 在 Garmin Connect app 中，選擇 ☰ 或 •••。
2. 選擇 **聯絡人**。
3. 依照螢幕指示操作。

新增聯絡人後，您必須同步資料以套用變動到您的 Forerunner 裝置(*手動與 Garmin Connect 同步數據，第 32 頁*)。

開啟和關閉事故偵測功能

備註：您配對的手機必須有行動數據方案且必須位於可提供數據的行動網路範圍內。

在手錶上啟用事故偵測之前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定緊急連絡人資訊(*新增緊急聯絡人，第 33 頁*)。您的緊急聯絡人必須能接收電子郵件或簡訊(適用標準簡訊費率)。

1. 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **安全與追蹤** > **事故偵測**。
3. 選擇一個 GPS 活動。

   備註：事故偵測功能僅適用於特定戶外活動。

當 Forerunner 手錶偵測到事故，且手機有連結時，Garmin Connect app 會自動發送包含您的姓名與 GPS 位置的簡訊及電子郵件給您的緊急聯絡人。您有 15 秒的時間取消發送訊息。

發出援助需求

備註：您配對的手機必須有行動數據方案且必須位於可提供數據的行動網路範圍內。

在使用援助功能前，您必須先設定緊急連絡人資訊(*新增緊急聯絡人，第 33 頁*)。您的緊急聯絡人必須能接收電子郵件或簡訊(適用標準簡訊費率)。

1. 長按 **LIGHT** 鍵。
2. 感受到 3 次振動後，放開按鍵以啟動援助功能。

   出現倒數計時器畫面。

   小秘訣：在倒數計時結束前，您可以長按任意鍵取消傳送訊息。

即時賽況分享

即時賽況分享讓您能夠在賽事期間傳送訊息給親朋好友，提供包含累計時間和前圈時間的即時更新。賽事開始前，您可以在 Garmin Connect app 中自訂收件者清單與訊息內容。

開啟即時賽況分享

使用即時賽況分享前，您必須先在 Garmin Connect app 中設定 LiveTrack 功能。

備註：使用 LiveTrack 功能前，需使用 Android 手機

將 Forerunner 手錶透過藍牙連結至 Garmin Connect app。

1. 在 Garmin Connect app 中，從設定選單，選擇 **安全與追蹤** > **即時賽況分享**。
   您可以自訂訊息觸發時機與其他選項。
2. 到戶外，在 Forerunner 手錶上選擇一個 GPS 活動。
   備註：此功能不適用於全部活動。
3. 選擇 ⋮ > **即時賽況分享** > **分享**。
   即時賽況分享會啟用 24 小時。
4. 選擇 **收件者** 以從聯絡人新增人員。

時鐘

設定鬧鐘

您可以設定多個鬧鐘，每個鬧鐘可設定為一次性或定期重複。

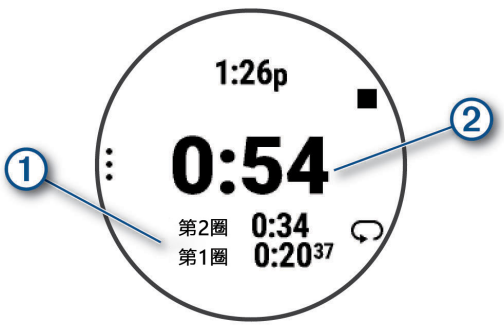
1. 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **鬧鐘** > **新增鬧鐘**。
3. 依照螢幕指示設定時間。
4. 選擇設定的鬧鐘以顯示更多選項：
   - 選擇 **狀態** 以開啟或關閉鬧鐘。
   - 選擇 **時間** 以編輯時間。
   - 選擇 **重複** 並選擇鬧鐘重複的時間。
   - 選擇 **聲音與振動** 並選擇通知類型。
   - 選擇 **背光** 以開啟鬧鐘背光。
   - 選擇 **名稱**，然後選擇鬧鐘的說明。

刪除鬧鐘

1. 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **鬧鐘**。
3. 選擇一個鬧鐘。
4. 選擇 **刪除**。

使用碼錶

1. 在任何畫面，長按 **LIGHT** 鍵。
2. 選擇 **碼錶**。
   備註：您可能需要先將此項目加到快捷目錄中(*自訂快捷目錄，第 14 頁*)。
3. 按下 **START** 鍵以開始計時。
4. 按下 ↻ 鍵以開始計圈計時器 ①。



碼錶總計時間 ② 仍會繼續計時。

5. 按下 **START** 鍵以停止碼錶計時。
6. 選擇一個選項：
   - 要將兩個計時器都重置，按下 **DOWN** 鍵。
   - 要將碼錶時間儲存為活動，按下 **UP** 鍵，再選擇 **儲存活動**。
   - 要重置計時器並離開碼錶，按下 **UP** 鍵，再選擇 **完成**。
   - 要檢視計圈計時器，按下 **UP** 鍵，再選擇 **檢視**。
     備註：檢視 選項只會在您完成多個計圈時出現。
   - 要在不重置計時器的狀態下返回時間錶面，按下 **UP** 鍵，並選擇 **回到錶面**。
   - 要啟用或停用計圈記錄，按下 **UP** 鍵，並選擇 **計圈鍵**。

開始倒數計時器

1. 在任何畫面，長按 **LIGHT** 鍵。
2. 選擇 **計時器**。
   備註：您可能需要先將此項目加到快捷目錄中(*自訂快捷目錄，第 14 頁*)。
3. 輸入時間。
4. 如有需要，選擇一個選項：
   - 選擇 ⋮ > **儲存計時器** 以儲存計時器。
   - 請選擇 ⋮ > **重新啟動** > **開啟**，計時器時間到之後即自動重新開始。
   - 選擇 ⋮ > **聲音與振動** 並選擇通知類型。
5. 選擇 ▶。

使用 GPS 同步時間

每次開啟手錶完成衛星定位後，手錶會自動偵測您的時區及時間。您也可以在變換時區或日光節約時間前後手動將時間與 GPS 同步。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **系統** > **時間** > **與 GPS 同步**。
3. 等待裝置接收衛星訊號(*取得衛星訊號，第 41 頁*)。

手動設定時間

1. 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **系統** > **時間** > **時間設定** > **手動**。
3. 選擇 **時間**，並輸入時間。

自訂您的裝置

活動與應用程式設定

這些設定可以讓您依照需求自訂每個預載的活動應用程式，例如您可以自訂資料畫面、啟用警示提醒與訓練功能。並非所有設定都適用所有的活動類型。

長按 **UP** 鍵，選擇 **活動與應用程式**，選擇一個活動，並選擇活動設定。

3D 距離：利用移動的高度差與水平活動的距離來計算距離。

3D 速度：利用高度變化與水平移動距離來計算速度。

主題色：設定活動顏色幫助識別進行中的活動。

新增活動：自訂複合式活動。

警示：設定活動的訓練或導航警示(*活動警示，第 35 頁*)。

自動計圈：設定自動計圈功能的選項，在固定距離自動標記圈數。當您完成一圈時，裝置上會顯示可自訂的計圈警示訊息。這項功能有助於比較您在活動中不同階段的表現。

自動暫停：設定自動暫停功能的選項以在您停止移動或低於特定速度時停止記錄資料。這項功能對於會經過紅綠燈或其他必須停下的地方的活動很有幫助。

自動休息：讓手錶在泳池游泳時自動偵測休息狀態並建立休息區間(*自動休息與手動休息，第 4 頁*)。

自動換頁：讓手錶在活動計時期間自動於所有活動資料畫面間切換。

自動計組：讓手錶在肌力訓練活動中自動開始與結束每一組訓練。

背景顏色：設定活動的背景顏色為黑色或白色。

廣播心率：在開始活動時啟用自動心率資料廣播(*廣播心率數據，第 22 頁*)。

開始前倒數：啟用泳池游泳組數的倒數計時器。

資料畫面：讓您自訂或增加活動的資料畫面(*自訂資料畫面，第 35 頁*)。

編輯重量：讓您在肌力訓練或有氧活動中，增加使用的重量。

跑道編號：設定田徑跑步時的跑道編號。

計圈鍵：啟用或停用以 **BACK** 鍵記錄活動中的圈數或休息。

鎖定裝置：在複合式運動活動期間時鎖定按鍵，以避免誤觸按鍵。

節拍器：以固定節奏播放聲音或振動，幫助您以較快、較慢或更穩定的步頻 / 踏頻訓練，進而提升表現。您可以設定想要維持的步頻 / 踏頻(bpm)、節拍頻率，以及聲音設定。

泳池大小：設定泳池游泳的的泳池長度。

功率平均：設定功率數據是否要包含沒有踩踏時的零值。

省電待機逾時：設定省電待機逾時長度，讓您調整手錶在例如比賽開始前，要停留在訓練模式的時間。**標準** 選項會讓手錶在 5 分鐘未操作後進入低電量手錶模式。**延長** 選項會讓手錶在 25 分鐘未操作後進入低電量手錶模式。使用延長模式可能會縮短兩次充電之間的使用時間。

記錄最大攝氧量：啟用越野跑和超馬活動的最大攝氧量記錄功能。

重新命名：設定活動名稱。

重複：啟用複合式運動的 重複 選項。您可以在包含多次轉換的活動中使用這個選項，例如泳跑活動。

恢復出廠設定：將裝置回復為原廠設定。

滑降次數：設定單板或雙板滑雪的偏好。您可以啟用 自動滑降，以使用內建的加速度計自動偵測滑降。您也能啟用 計圈鍵 與 計圈警示 設定。

自我評量：設定您評量活動強度感受的頻度(*評量活動，第 2 頁*)。

泳式辨識：啟用泳池游泳時泳式的偵測。

活動切換：啟用複合式運動的自動轉換。

振動提示：啟用呼吸活動時吸氣或呼氣的通知。

訓練影片：在肌力、有氧、瑜珈或皮拉提斯活動期間啟用指導動畫。預載的訓練以及從您的 Garmin Connect 帳戶下載的訓練會有動畫。

自訂資料畫面

顯示、隱藏、或調整各活動的資料欄位顯示內容。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **活動與應用程式**。
3. 選擇要自訂的活動。
4. 選擇活動設定。
5. 選擇 **資料畫面**。
6. 選擇要自訂的資料畫面。
7. 選擇一個選項：
   - 選擇 **欄位配置** 以調整螢幕顯示的資料欄位數量。
   - 選擇 **資料欄位**，並選擇一個欄位以變更該欄位想顯示的資料。
     小秘訣：如需所有可用資料欄位的清單，請前往(*資料欄位，第 42 頁*)。並非所有活動類型都有所有的資料欄位。
   - 選擇 **重新排序** 以變更此資料畫面於循環清單中的位置。
   - 選擇 **移除** 以從循環清單中移除此資料畫面。
8. 如有需要，選擇 **新增** 以新增一個資料畫面。
   您可以新增自訂的資料畫面，或選擇一個預設的資料畫面。

將地圖加入活動

您可以將地圖加入活動的資料畫面循環清單中。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **活動與應用程式**。
3. 選擇要自訂的活動。
4. 選擇活動設定。
5. 選擇 **資料畫面** > **新增** > **地圖**。

活動警示

您可以為各個活動設定警示，以協助朝特定目標訓練、增加對環境的認知、或導航至您的目的地。部分警示僅適用於特定活動。警示分為三種：事件警示、範圍警示以及循環警示。

事件警示：事件是一個特定值，事件警示會發出一次通知。例如，您可以將手錶設定為在達到卡路里燃燒的目標時發出警示。

範圍警示：每當手錶超出某個指定範圍時，範圍警示即會發出通知。例如，您可以設定手錶在您的心率低於每分鐘 60 下(bpm)或高於 210 bpm 時發出警示。

循環警示：每當手錶記錄到特定的值或間隔時間時，循環提示即會發出通知。例如，您可以將手錶設定為每 30 分鐘發出警示。

警示選項	警示類型	功能
步頻 / 踏頻	範圍	設定步頻或踏頻的上下限。
卡路里	事件、循環	設定卡路里數。

警示選項	警示類型	功能
自訂	事件、循環	選擇現有的訊息或選擇警示類型新增自訂訊息。
距離	循環	設定距離間隔。
海拔高度	範圍	設定最高與最低高度。
心率	範圍	設定最大心率或選擇心率區間。請參考 *關於心率區間，第 28 頁* 或 *心率區間表，第 28 頁*。
配速	範圍	設定最快與最慢配速。
配速	循環	設定目標游泳配速。
功率	範圍	設定最大或最小功率階段。
鄰近	事件	設定接近已儲存位置的距離。
走 / 跑模式	循環	在一般區間中設定步行時間。
速度	範圍	設定最大與最小速度。
划水速	範圍	設定每分鐘最大與最小划水速。
時間	事件、循環	設定時間區間。
場邊追蹤計時	循環	設定追踪時間間隔，以秒分段。

設定警示

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **活動與應用程式**。
3. 選擇一個活動。

   備註：此功能不適用於全部活動。
4. 選擇活動設定。
5. 選擇 **警示**。
6. 選擇一個選項：
   - 選擇 **新增** 以新增活動警示。
   - 選擇現有的警示名稱。
7. 如有需要，選擇警示類型。
8. 選擇一個區間，輸入最小與最大值或輸入一個自訂的警示值。
9. 如有需要，開啟警示。

事件警示和循環警示會在您達到警示值時跳出訊息。範圍警示則是在您超出限定範圍(最小與最大值)時跳出訊息。

啟用自動爬升

啟用自動爬升來偵測高度變化。此功能適用於登山、健行、跑步或騎乘等活動。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **活動與應用程式**。
3. 選擇一個活動。

   備註：此功能不適用於全部活動。
4. 選擇活動設定。
5. 選擇 **自動爬升** > **狀態**。
6. 選擇 **總是使用** 或 **不導航時顯示**。
7. 選擇一個選項：
   - 選擇 **跑步畫面** 以設定跑步時要顯示的資料畫面。
   - 選擇 **爬升畫面** 以設定爬升時要顯示的資料畫面。
   - 選擇 **切換顏色** 當更改模式時切換顏色。
   - 選擇 **垂直速度** 設定隨時間經過爬升的速率。
   - 選擇 **模式切換** 設定裝置更改模式的速度。

   備註：目前畫面 選項讓您自動切換到爬升轉換發生之前檢視的畫面。

GPS 設定

您可以變更 GPS 設定，自訂每個活動使用的衛星系統。如需更多關於衛星系統的資訊，請前往 *Garmin.com.hk/about-gps*。

小秘訣：GPS 設定會影響電池效能(*電池效能資訊，第 40 頁*)。

長按 **UP** 鍵，選擇 **活動與應用程式**，選擇一個活動，並選擇活動設定，然後選擇 **GPS**。

備註：並非每個活動都有這些設定。

關閉：在此活動中停用衛星系統。

僅 GPS：啟用 GPS 衛星系統。

全系統：啟用多個衛星系統。相較於單一 GPS 系統，使用 GPS 加上其它衛星系統能在較具挑戰的環境及快速定位上提供更好的定位結果。

全部 + 多頻帶：在多頻帶啟用多個衛星系統。多頻帶系統使用多個頻率波段，能夠在較苛刻的環境中使用手錶時取得較穩定的航跡紀錄、較精準的定位、改善多重路線錯誤，並減少大氣產生的資料錯誤。

UltraTrac 省電模式：以較低的頻率記錄追蹤標記與感測器資料。啟用 UltraTrac 功能可以延長電池的使用時間，但會降低活動記錄的品質。此功能適用於需要較長電力、但不需頻繁更新感測器資料的活動。

感測器設定

電子羅盤設定

長按 **UP** 鍵，選擇 **感測器與配件** > **電子羅盤**。

校正：手動進行電子羅盤的校正(*手動校正電子羅盤，第 36 頁*)。

顯示：設定電子羅盤顯示的字母、角度或密位。

方位基準：設定電子羅盤的方位基準(*方位基準設定，第 37 頁*)。

羅盤模式：設定電子羅盤僅使用電子感測器資料(開啟)、移動時結合 GPS 與電子感測器資料(自動)、或僅使用 GPS 資料(關閉)。

手動校正電子羅盤

注意

請在戶外進行電子羅盤的校正。為了改善方向的準確度，請避免站在會影響磁場的物體旁，例如車輛、建築物或高壓電纜。

手錶出廠前已完成校正，且預設會自動校正。如果您發現電子羅盤有異常反應，例如在長途移動或經過劇烈溫差後，您可以手動校正電子羅盤。

1. 長按 **UP** 鍵。

2 選擇 **感測器與配件** > **氣壓計** > **校正**。
3 依照螢幕指示操作。

小秘訣：以一個小的 8 字型移動手腕，直到跳出訊息。

方位基準設定

設定方位基準可用於計算導航資訊的參考。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **感測器與配件** > **電子羅盤** > **方位基準**。
3 選擇一個選項：
- 選擇 **真北** 設定以地理上的北方為基準。
- 選擇 **磁北** 自動設定以您的位置的磁偏角為基準。
- 選擇 **網格北** 設定以網格北(000°)為基準。
- 選擇 **自訂** 手動輸入磁偏角並選擇 **完成** 以手動設定磁偏值。

高度計設定

長按 **UP** 鍵，選擇 **感測器與配件** > **高度計**。

校正：手動進行高度計的校正。

自動校正：高度計會在每次您使用衛星系統時自動校正。

感測器模式：設定感測器的模式。**自動** 選項會視您的移動方式選擇使用高度計或氣壓計。如果您的活動會有高度變化，可以使用 **僅高度計** 選項，如果活動不會有高度變化，則可以使用 **僅氣壓計** 選項。

海拔：設定海拔高度的單位。

氣壓式高度計校正

手錶出廠前已完成校正，且手錶預設在開啟 GPS 時自動校正。如果您已知正確的海拔高度或海平面氣壓，也可以手動校正氣壓式高度計。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **感測器和配件** > **高度計**。
3 選擇一個選項：
- 要以 GPS 的起始位置自動校正，選擇 **自動校正**，並選擇一個選項。
- 要手動輸入目前海拔，選擇 **校正** > **手動輸入**。
- 要以 GPS 的起始位置輸入目前海拔，選擇 **校正** > **使用 GPS**。

氣壓計設定

長按 **UP** 鍵，選擇 **感測器與配件** > **氣壓計**。

校正：手動進行氣壓式高度計的校正。

氣壓圖：在氣壓計概覽中設定氣壓圖的時間區間。

暴風雨警示：設定氣壓變化率以追蹤暴風雨警示。

感測器模式：設定感測器的模式。**自動** 選項會視您的移動方式選擇使用高度計或氣壓計。如果您的活動會有高度變化，可以使用 **僅高度計** 選項，如果活動不會有高度變化，則可以使用 **僅氣壓計** 選項。

氣壓：設定手錶顯示氣壓資料的方式。

氣壓計校正

手錶出廠前已完成校正，且手錶預設在開啟 GPS 時自動校正。如果您已知正確的海拔高度或海平面氣壓，也可以手動校正氣壓式高度計。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **感測器與配件** > **氣壓計** > **校正**。
3 選擇一個選項：
- 要輸入目前海拔與海平面氣壓(選用)，選擇 **手動輸入**。
- 要以 GPS 的起始位置自動校正，選擇 **使用 GPS**。

地圖設定

您可以自訂地圖應用程式與資料畫面中地圖的顯示方式。

備註：如有需要，您可以針對特定活動自訂地圖設定，不一定要使用系統設定(*地圖設定，第 24 頁*)。

長按 **UP** 鍵，選擇 **地圖**。

地圖方向：選擇地圖的顯示方向。上為北方 選項會將北方顯示在畫面上方。上為航向 選項則會將您目前前進的方向顯示在畫面上方。

使用者位置：於地圖上顯示或隱藏已儲存位置。

自動縮放：自動縮放地圖到最佳大小。若關閉此功能則必須手動縮放地圖。

導航設定

當導航至某地時，您可以自訂地圖功能或顯示。

自訂導航資料畫面

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **導航** > **資料畫面**。
3 選擇一個選項：
- 選擇 **地圖** > **狀態** 以開啟或關閉地圖。
- 選擇 **地圖** > **資料欄位** 以可開啟或關閉在地圖上顯示路線資訊的資料欄位。
- 選擇 **前方資訊** 以開啟或關閉前方路線點的資訊。
- 選擇 **電子羅盤** 以開啟或關閉電子羅盤。
- 選擇 **高度變化** 以開啟或關閉高度變化頁面。
- 選擇一個畫面以新增、移除與自訂導航時的螢幕顯示畫面。

設定目標航向

設定目標航向顯示於訓練頁面，箭頭將指示您的目標方向。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **導航** > **目標航向**。

設定導航警示

設定警示幫助您導航至目的地。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **導航** > **警示**。
3 選擇一個選項：
- 若要設定還有多遠到達目的地時警示，請選擇 **距離**。
- 若要設定還有多少時間到達目的地時警示，請選擇 **時間**
- 若要設定偏離航線時發出警示，請選擇 **偏離航線**。
- 若要開啟轉彎導航提示，請選擇 **逐次提示**。
4 如有需要，請選擇 **狀態** 以開啟警示。

5 如有需要，輸入距離或時間，並選擇 ✓。

電量管理設定

注意

此功能顯示的續航預估為裝置計算各項功能對續航影響的預估平均值，實際的續航表現會因使用情境而有所不同。

長按 **UP** 鍵，選擇 **電量管理**。

省電模式：關閉某些功能以最大化電池效能。

電量百分比：以百分比顯示剩餘電量。

續航預估：以可使用時間預估值顯示剩餘電量。

系統設定

長按 **UP**，然後選擇 **系統**。

語言：設定手錶顯示的語言。

時間：調整時間設定(*時間設定，第 38 頁*)。

背光：調整螢幕設定(*螢幕設定，第 38 頁*)。

聲音和振動：設定手錶聲音，如按鍵音、警示音與振動。

勿擾模式：讓您啟用勿擾模式。您可以編輯對畫面、警示、抬手的偏好設定。

自動鎖定：讓您自動鎖定按鍵與觸控螢幕以防止不小心按到按鍵或滑到螢幕。選擇 **活動期間** 選項在計時活動中鎖定按鍵與觸控螢幕。選擇 **一般使用** 選項在沒有記錄計時活動時鎖定按鍵與觸控螢幕。

格式：設定一般格式的偏好設定，例如測量單位、活動時顯示的速度與配速、一週的第一天、地理位置格式與大地基準(*變更測量單位，第 38 頁*)。

Physio TrueUp：可同步您其他 Garmin 裝置中的活動和體能表現數據(*同步活動及表現數據，第 11 頁*)。

體能表現狀況：在活動期間啟用體能表現狀況功能(*體能狀況指數，第 10 頁*)。

資料記錄：設定手錶如何記錄活動資料。預設 **智慧** 可支援較長的活動記錄；若設定為 **每秒** 可以提供較詳細的活動紀錄，但可能無法完整記錄較長的活動。

USB 模式：當連接至電腦時，設定手錶為隨身碟模式或 Garmin 模式。

當連接至電腦時，設定手錶使用大容量儲存模式或 Garmin 模式。

重置：讓您重置使用者資料與設定(*重置所有設定，第 41 頁*)。

軟體更新：讓您安裝使用 Garmin Express 下載的軟體更新。使用 自動更新 選項可以讓手錶從已配對手機上的 Garmin Connect app 下載最新軟體更新。

關於：顯示裝置、軟體、電子標籤、通訊協定與版權聲明等資訊。

時間設定

長按 **UP** 鍵，選擇 **系統** > **時間**。

時間格式：設定時間為 12 小時制、24 小時制或軍用格式。

設定時間：設定手錶時區。**自動** 選項會根據 GPS 定位自動設定時區。

時間：在手動模式下調整時間。

警示：讓您設定每小時的警示，以及在實際日出日落時間的特定分鐘或小時前發出警示(*設定時間警示，第 38 頁*)。

與 GPS 同步：讓您在變換時區或要更新日光節約時間時手動同步時間(*使用 GPS 同步時間，第 34 頁*)。

設定時間警示

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **系統** > **時間** > **警示**。
3 選擇一個選項：
- 要設定在實際日落前的特定分鐘或小時前發出警示音，選擇 **距離日落** > **狀態** > **開啟**，然後選擇 **時間** 並輸入時間。
- 要設定在實際日出前的特定分鐘或小時前發出警示音，選擇 **距離日出** > **狀態** > **開啟**，然後選擇 **時間** 並輸入時間。
- 要設定每個小時發出警示音，選擇 **每小時** > **開啟**。

螢幕設定

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **系統** > **背光**。
3 選擇一個選項：
- 選擇 **活動期間**。
- 選擇 **一般使用**。

4 選擇一個選項：
- 選擇 **亮度** 以設定螢幕的亮度。
- 選擇 **按鍵** 以在按下按鍵時開啟螢幕。
- 選擇 **警示** 以在警示時開啟螢幕。
- 選擇 **抬手** 以在您舉起並轉動手臂查看手腕時開啟螢幕。
- 選擇 **顯示時間** 以設定螢幕持續開啟的時間長度。

變更測量單位

您可以自訂距離、配速、速度、海拔等的測量單位。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **系統** > **格式** > **單位**。
3 選擇一個測量類別。
4 選擇測量單位。

裝置資訊

檢視裝置資訊

您可以檢視裝置資訊，如機台序號、軟體版本、法規資訊與版權聲明。

1 長按 **UP** 鍵。
2 選擇 **系統** > **關於**。

檢視電子標籤法規與符合性資訊

本裝置採用電子標籤(e-label)，可提供法規資訊，如地區合規標章提供的識別號碼，及適用產品與授權資訊。

1 長按 **UP** 鍵。
2 從系統選單中，選擇 **關於**。

為手錶充電

⚠ 警告

裝置內含鋰離子電池。請參閱包裝內說明的《安全及產品資訊須知》取得產品警告和其他重要資訊。

注意

充電或連接至電腦前，請務必清潔並保持傳輸接點與周圍區域乾燥，以免鏽蝕。請參閱使用手冊中的清潔指示（*裝置保養，第 39 頁*）。

1 將 USB 線較小的一端插入手錶的充電埠。

2 將 USB 線較大的一端插入 USB 供電埠。

手錶顯示目前電池電量。

手錶充電小秘訣

1 將充電接頭與裝置接好以使用 USB 線為手錶充電（*為手錶充電，第 39 頁*）。

您可以將 USB 線插入 Garmin 認可的變壓器，再插入標準牆上插座，或電腦的 USB 埠，以為手錶充電。一個電力完全耗盡的電池約需充電 2 小時。

2 電池充電達 100% 後，從手錶移除充電器。

佩戴手錶

⚠ 重要

長時間使用手錶後，部分使用者可能會感到皮膚不適，特別是有敏感性皮膚或過敏的使用者。如果您發現任何皮膚不適的症狀，請先拿下手錶，讓您的皮膚有時間修復。為了防止皮膚不適，請確保手錶清潔與乾燥，也不要將手錶戴得太緊。更多資訊請前往 *Garmin.com.hk/legal/fit-and-care*。

- 請依圖示建議佩戴手錶。

  備註：手錶配戴應保持舒適服貼。要得到準確的心率數據，手錶在您跑步或訓練時不應滑動。讀取脈搏血氧時，您應保持靜止不動。

  備註：光學感測器位於手錶背面。
- 如需更多腕式心率的相關資訊，請參閱 *異常心率數據小秘訣，第 21 頁*。
- 如需更多脈搏血氧感測器的相關資訊，請參閱 *異常脈搏血氧資料小秘訣，第 22 頁*。
- 更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參考 *Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer*。
- 更多關於手錶配戴與保養的資訊，請前往 *Garmin.com.hk/legal/fit-and-care*。

裝置保養

注意

避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這有可能減損產品的壽命。

避免在水中使用按鍵。

請勿使用尖銳的物品清潔裝置。

避免使用會破壞塑膠零件與表面處理的化學清潔劑、溶劑和驅蟲劑。

在接觸到氯、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其它強烈化學物質後，請使用清水徹底沖洗。長時間接觸這些物質可能會損壞裝置外殼。

請勿將裝置存放在可能會長時間曝露於極端溫度的地方，這有可能造成永久性的損壞。

清潔手錶

⚠ 重要

長時間使用手錶後，部分使用者可能會感到皮膚不適，特別是有敏感性皮膚或過敏的使用者。如果您發現任何皮膚不適的症狀，請先拿下手錶，讓您的皮膚有時間修復。為了防止皮膚不適，請確保手錶清潔與乾燥，也不要將手錶戴得太緊。

1 以中性清潔劑沾濕絨布擦拭手錶。

2 將裝置擦乾。

清潔後，請等待手錶完全風乾。

小秘訣：更多資訊請前往 *Garmin.com.hk/legal/fit-and-care*。

更換錶帶

手錶相容於標準快拆錶帶。Forerunner 255S 系列使用 18 mm 錶帶，Forerunner 255 系列則使用 22 mm 錶帶。

1 滑動上下兩側橫軸的快拆軸心將錶帶與裝置分離。

2 將新錶帶彈簧棒的一端插入手錶。
3 滑開快拆拉桿，將彈簧棒與手錶的另一端對齊。
4 重複步驟 1 至 3 替換另一側的錶帶。

產品規格

注意

電池使用時間為 Garmin 實驗室在標準狀態下的估計值，實際使用電力取決於使用時環境因素與功能，例如是否開啟光學心率、藍牙連線與智慧通知訊息傳送頻率、活動追蹤、搜尋 GPS 訊號狀態、連線各種感測器配件等。

電池種類	可充電式鋰離子電池
防水等級	游泳，5 ATM[1]
Forerunner music 多媒體儲存空間	最多可達 4 GB（約 500 首播放曲目）
操作溫度範圍	-20° ~ 60°C（-4° ~ 140°F）
充電溫度範圍	0° ~ 45°C（32° ~ 113°F）
FORERUNNER 255/255s 無線傳輸介面	ANT+、藍牙、NFC
FORERUNNER 255/255s MUSIC 無線傳輸介面	ANT+、藍牙、NFC、Wi-Fi

[1] 可承受等同 50 公尺水深的壓力，更多資訊請參考 *Garmin.com.hk/legal/waterrating*。

電池效能資訊

實際電池效能取決於手錶上啟用的功能，例如活動追蹤、腕式心率、手機通知、GPS 或連結的感測器等。

模式	Forerunner 255S 系列電池效能	Forerunner 255 系列電池效能
活動模式，啟用 僅 GPS 模式 與腕式心率	最長 26 小時	最長 30 小時
活動模式，啟用 全系統模式 與腕式心率	最長 20 小時	最長 25 小時
活動模式，啟用 全系統模式、腕式心率，以及音樂播放	最長 5.5 小時	最長 6.5 小時
活動模式，啟用 全部 + 多頻帶模式 與腕式心率	最長 13 小時	最長 16 小時
智慧手錶模式，啟用活動追蹤、手機通知，以及腕式心率	最長 12 天	最長 14 天

疑難排解

產品更新

您的裝置在連結藍牙或連上 Wi-Fi 網路時會自動檢查更新。您也可以在系統設定手動檢查更新（*系統設定，第 38 頁*）。在電腦上，安裝 Garmin Express（*Garmin.com.hk/express*）。在手機上，安裝 Garmin Connect app。

透過以上方式可輕鬆取得下列 Garmin 裝置服務：

- 軟體更新
- 上傳資料到 Garmin Connect
- 產品註冊

設定 Garmin Express

1 使用 USB 線將裝置連接到電腦。
2 前往 *Garmin.com.hk/express*。
3 依照螢幕指示操作。

取得更多資訊

- 前往 *support.Garmin.com/en-HK/* 取得更多手冊、文章與軟體更新。
- 前往 *Garmin.com.hk/buy*，或聯繫您的 Garmin 經銷商了解選購配件資訊。
- 關於 Garmin 保固條款，請前往 *Garmin.com.hk/support/warranty* 了解更多資訊。

此裝置非醫療設備。並非所有地區皆提供脈搏血氧感測功能。

活動追蹤

更多關於活動追蹤準確度的資訊，請參考 *Garmin.com.hk/legal/atdisclaimer*。

我的每日步數沒有出現

每日步數會在每天午夜重設，如果螢幕上出現的是橫線，而非您的步數，請讓裝置取得衛星訊號並自動設定時間。

如果出現虛線而不是步數，請允許裝置獲取衛星訊號並自動設置時間。

我的步數似乎不準確

如果您的步數不準確，您可以嘗試下列方法。

- 將手錶戴在非慣用手腕上。
- 推嬰兒車或割草機時，請將手錶放在口袋中。
- 在只使用手或手臂活動時，將手錶放在口袋中。

備註：手錶可能會將某些重複的動作誤判為步數，例如洗碗、折衣物或拍手。

我裝置上的步數和 Garmin Connect 帳戶中的步數不同步

您 Garmin Connect 帳戶中的步數會在您同步裝置時更新。

1 選擇一個選項：
   - 將您的步數與 Garmin Express 應用軟體同步（*使用 Garmin Connect 電腦版，第 32 頁*）。
   - 將您的步數與 Garmin Connect app 同步（*手動與 Garmin Connect 同步數據，第 32 頁*）。
2 等待裝置同步您的數據。同步可能需要幾分鐘。

備註：重新整理 Garmin Connect app 或 Garmin

Express 應用軟體並不會同步您的數據或更新您的步數。

爬樓層數據似乎不準確

您的手錶使用內建的氣壓計測量爬樓層時的高度變化。每爬一層樓約等於 3 公尺。

- 爬樓梯時請避免握住扶手或跳格爬樓梯。
- 在有風的環境下，請用袖口或外套蓋住手錶，以免強陣風導致讀數失準。

我的熱血時間在閃爍

當您訓練的強度達到計入熱血時間的等級時，裝置上的熱血時間即會閃爍。

取得衛星訊號

裝置需要開放的戶外空間以接收衛星訊號。時間與日期將依據您的 GPS 位置自動設定。

小秘訣：更多 GPS 資訊請前往 *Garmin.com.hk/about-gps*。

1. 到戶外開放空間。
   裝置正面應朝向天空。
2. 等待裝置接收衛星訊號。
   可能需要 30 ～ 60 秒接收衛星訊號。

改善衛星訊號接收

- 請經常將手錶與您的 Garmin 帳戶同步：
  - 使用 USB 線與 Garmin Express 應用軟體連接您的手錶與電腦。
  - 透過啟用藍牙的手機將您的手錶與 Garmin Connect app 同步。
  - 使用 Wi-Fi 無線網絡連結您的手錶與 Garmin 帳戶。

  當連接 Garmin 帳戶時，會載入近幾天的衛星資料，這將加速手錶的衛星訊號接收。
- 將手錶帶到戶外開放的區域，遠離高樓或樹木。
- 保持靜止幾分鐘等候衛星訊號接收。

重新啟動手錶

如果手錶停止回應，您可能需要重啟裝置。

備註：重啟手錶有可能刪除您的資料或設定。

1. 長按 **LIGHT** 鍵 15 秒。
   手錶關機。
2. 長按 **LIGHT** 1 秒開啟手錶。

重置所有設定

在重置所有預設值之前，您應該將手錶與 Garmin Connect app 同步以上傳活動資料。

您可以將所有手錶設定重置回出廠預設值。

1. 在時間錶面，長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **系統** > **重置**。
3. 選擇一個選項：
   - 要將所有手錶設定重置為出廠預設值，並保留所有使用者輸入的資訊及活動紀錄，選擇 **重置預設設定**。
   - 選擇 **刪除所有活動** 以刪除裝置內所有的歷史紀錄。
   - 選擇 **重置總計** 以重置所有總距離與總時間。
   - 要將所有手錶設定重置為出廠預設值，並刪除所有使用者輸入的資訊及活動紀錄，選擇 **刪除資料並重置設定**。
     備註：如果您有在手錶上儲存音樂這個選項也會刪除儲存的音樂。

延長電池效能

您可以嘗試下列動作以延長電池效能。

- 關閉活動量記錄（*關閉活動追蹤，第 16 頁*）。
- 縮短背光逾時時間（*螢幕設定，第 38 頁*）。
- 降低背光亮度。
- 在電量管理中設置省電模式偏好設定。
- 當不需連線時關閉無線藍牙功能（*手機連線功能，第 30 頁*）。
- 停止廣播心率到已配對的 Garmin 裝置（*廣播心率數據，第 22 頁*）。
- 關閉腕式心率監測功能（*關閉腕式心率感測器，第 21 頁*）。
  備註：腕式心率用於計算高強度熱血時間及卡路里的消耗。
- 限制裝置顯示的智慧通知（*管理通知，第 31 頁*）。
- 關閉血氧偵測功能（*關閉腕式心率感測器，第 21 頁*）。
- 當您要暫停活動較長的一段時間時，可以使用 **稍後繼續** 的選項（*結束活動，第 2 頁*）。
- 選擇 **智慧** 記錄間隔（*系統設定，第 38 頁*）。
- 活動時使用 UltraTrack GPS 省電模式（*GPS 設定，第 36 頁*）。
- 不要使用每秒更新的錶面。
  例如，使用沒有秒針的錶面（*自訂錶面，第 6 頁*）。

裝置顯示語言錯誤

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 向下捲動到底，並選擇最後一個項目。
3. 選擇清單中的第一個項目。
4. 按下 **UP** 鍵或 **DOWN** 鍵，選擇您使用的語言。

我的手機是否與我的手錶相容？

Forerunner 手錶相容於使用藍牙的手機。

前往 *Garmin.com.hk/ble* 獲取更多資訊。

我的手機無法連結到手錶

如果您的手機無法與手錶連結，您可以嘗試下列方法。

- 將您的手機與手錶關機後再重新開機。
- 在手機上啟用無線藍牙。
- 將 Garmin Connect app 更新至最新版本。
- 在 Garmin Connect app 與手機的藍牙設定中移除您的手錶，再重新進行配對。

- 如果您購買了新的手機，請在您準備停用的手機上將您的手錶從 Garmin Connect app 中移除。
- 將您的手機帶到手錶的 10 公尺之內。
- 在手機上開啟 Garmin Connect app，選擇☰或•••，再選擇 **Garmin 裝置** > **新增裝置** 進入配對模式。
- 在時間錶面長按 **UP** 鍵，並選擇 **手機** > **與手機配對**。

溫度數值不準確

您的體溫會影響內建溫度感測器測得的溫度數據。要取得最準確的溫度數值，請將手錶從手腕取下，並等待 20 到 30 分鐘。

您也可以使用選購的 tempe 外接式溫度感測器，以在佩戴手錶時取得準確的環境溫度數值。

我要怎麼手動配對 ANT+ 感測器？

您可以使用手錶的設定手動配對 ANT+ 感測器。首次使用 ANT+ 或藍牙連結感測器前，必須先將手錶與感測器配對。完成配對後，當您開始活動時，如果感測器在連結範圍內，手錶即會自動與感測器連結。

1. 配對時請遠離其它 ANT+ 感測器 10 公尺以上。
2. 如果您要配對的是心率感測器，請先戴上心率感測器。

   佩戴好之前心率感測器不會傳送或接收資料。
3. 長按 **UP** 鍵。
4. 選擇 **感測器與配件** > **新增**。
5. 選擇一個選項：
   - 選擇 **搜尋全部**。
   - 選擇您的感測器類型。

   在感測器與您的手錶配對後，會出現通知。感測器數據即會出現在資料頁面或自訂的欄位中。

我的手錶可以搭配我的藍牙感測器使用嗎？

手錶與部分藍牙感測器相容。第一次與您的 Garmin 手錶連結前，感測器須先經過配對。完成配對後，每當您開使一個活動而感測器有開啟且在範圍內，手錶就會自動與其連結。

1. 長按 **UP** 鍵。
2. 選擇 **感測器與配件** > **新增**。
3. 選擇一個選項：
   - 選擇 **搜尋全部**。
   - 選擇您的感測器類型。

   您可以自訂選用的資料欄位(*自訂資料畫面，第 35 頁*)。

我的耳機無法連結到手錶

如果您的藍牙耳機先前已連線至手機，那麼耳機可能在連線到手錶前先與手機連結。您可以嘗試以下解決方式：

- 關閉手機的無線藍牙。

  請參閱手機的使用說明書來關閉手機上的無線藍牙連線。
- 連結手錶與您的耳機時請遠離手機 10 公尺以上。
- 將您的耳機與您的手錶配對(*連結藍牙耳機，第 29 頁*)。

我的音樂或耳機連線中斷

當您使用連結藍牙耳機的 Forerunner music 手錶時，手錶與耳機天線間沒有遮蔽時訊號會最強。

- 如果訊號受身體阻擋，可能會發生收不到訊號，或是耳機的連結中斷的情形。
- 如果您將 Forerunner music 手錶戴在左手腕，應確保耳機的藍牙天線位於左耳。
- 每款耳機因型號而有不同，您可以嘗試將手錶佩戴在另一隻手腕上。
- 如果您目前使用金屬或皮革錶帶，可以改用矽膠錶帶以改善訊號強度。

附錄

資料欄位

備註：並非所有活動類型都有所有資料欄位。部分資料欄位須配對 ANT+ 或藍牙配件才會顯示資料。部分資料欄位會出現在手錶的多個類別中。

小秘訣：您可以從 Garmin Connect app 上的錶面設定中自訂資料欄位。

步頻 / 踏頻欄位

名稱	說明
平均踏頻頻頻	騎乘。目前活動的平均踏頻。
平均步頻	跑步。目前活動的平均步頻。
踏頻	騎乘時，曲柄轉動的次數。裝置必須連結踏頻配件，才能顯示此資料。
步頻	跑步時，每分鐘的步數(左右腳加總)。
單圈踏頻	騎乘自行車。目前單圈的平均踏頻。
單圈步頻	跑步。目前單圈的平均步頻。
前圈踏頻	騎乘。前圈的平均踏頻。
前圈步頻	跑步。前圈的平均步頻。

電子羅盤欄位

名稱	說明
羅盤航向	由羅盤所顯示的目前移動方向。
GPS 航向	依照 GPS 的目前移動方向。
目前航向	您的移動方向。

距離欄位

名稱	說明
距離	目前航跡或活動的移動距離。
單組距離	目前單組移動的距離。
單圈距離	目前單圈的移動距離。
前圈距離	前圈移動的距離。
航海距離	以海里為單位的航行距離。

海拔欄位

名稱	說明
平均爬升距離	自上次重設後的平均垂直爬升距離。
平均下降	自上次重置後的平均垂直下降距離。

名稱	說明
海拔	目前位置於海平面上或下的高度。
滑翔比	水平移動距離和垂直距離變化的比例。
GPS 海拔	依照 GPS 的目前位置高度。
坡度	計算方式為爬升(高度)除以平移(距離)。例如，如果每爬升 3 公尺水平移動距離為 60 公尺，則坡度為 5%。
單圈爬升	目前單圈的垂直爬升距離。
單圈下降	目前單圈的垂直下降距離。
前圈爬升	前圈的垂直上升距離。
前圈下降	前圈的垂直下降距離。
最大爬升	自上次重置後的最大爬升率(英尺 / 分鐘或公尺 / 分鐘)。
最大下降	自上次重置後的最大下降率(英尺 / 分鐘或公尺 / 分鐘)。
最高海拔	自上次重置後抵達過的最高海拔。
最低海拔	自上次重置後抵達過的最低海拔。
總升落差	自上次重置後的總爬升距離。
總降落差	自上次重置後的總下降距離。

樓層數欄位

名稱	說明
上樓統計	當天爬上的總樓層數。
下樓統計	當天爬下的總樓層數。
每分鐘樓層	每分鐘爬上的樓層數。

量表

名稱	說明
步頻量表	跑步。以顏色標示您現在的步頻範圍。
羅盤量表	由羅盤所顯示的目前移動方向。
GCT 平衡量表	以顏色標示跑步時左右腳的觸地平衡時間。
觸地時間量表	以顏色標示跑步時每次踏步的觸地總時間(單位：毫秒)。
心率區間量表	以顏色標示您目前的心率區間。
PacePro 量表	跑步。您現在的分段配速及目標分段配速。
功率量表	以顏色標示您目前的功率區間。
總升降量表	目前活動期間或自上次重設後的總爬升距離。
訓練效果量表	目前活動對有氧和無氧健身等級的影響。
垂直振幅量表	以顏色標示跑步中您彈跳的量。
移動效率量表	以顏色標示垂直振幅和的步輻的比例。

心率欄位

名稱	說明
% 儲備心率	儲備心率百分比(最大心率減去歇息心率)。
有氧效果	目前的活動對有氧體能程度的影響。
無氧效果	目前的活動對無氧體能程度的影響。
平均儲備心率 %	目前活動的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
平均心率	目前活動的平均心率。
平均最大心率 %	目前活動的平均最大心率百分比。
心率	您每分鐘心跳的次數(bpm)。裝置必須有腕式心率或連結至相容的心率感測器。
最大心率百分比	最大心率的百分比。
心率區間	心率的目前範圍 (1 至 5)。預設區間是依照使用者的詳細資訊和最大心率為基準(以 220 減去您的年齡)。
單組平均儲備心率百分比	目前單組游泳的平均儲備心率(最大心率減靜止心率)百分比。
單組平均最大心率百分比	目前單組游泳的平均最大心率百分比。
單組平均心率	目前游泳間歇訓練的平均心率。
單組最大儲備心率百分比	目前單組游泳的最大儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
單組最大最大心率百分比	目前單組游泳的最大最大心率百分比。
單組最大心率	目前單組游泳的最大心率。
單圈儲備心率百分比	目前單圈的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
單圈心率	目前單圈的平均心率。
單圈最大心率百分比	目前單圈的平均最大心率百分比。
前圈儲備心率百分比	前圈的平均儲備心率(最大心率減去靜止心率)百分比。
前圈心率	前圈的平均心率。
前圈最大心率百分比	前圈的平均最大心率百分比。
區間內時間	在每個心率或功率區間的時間。

趟數欄位

名稱	說明
單組趟數	目前單組完成的泳池趟數。
趟數	目前活動期間完成的泳池趟數。

其他欄位

名稱	說明
活動卡路里	在活動期間消耗的卡路里。
周圍氣壓	尚未校正的氣壓數值。
大氣壓力	目前校正過的氣壓。
電量	剩餘的電池電量。
GPS	GPS 衛星訊號強度。
完成圈數	目前活動所完成的圈數。
訓練負荷	目前活動的訓練負荷。 訓練負荷是運動後過耗氧量(EPOC)，代表運動費力的程度。

名稱	說明
體能表現狀況	體能表現狀況分數是您運動能力的即時評估。
次數	在肌力訓練中，一組動作重複的次數。
呼吸率	您每分鐘呼吸的次數(brpm)。
次數	進行活動的次數。
步數	目前活動的步數。
壓力等級	目前的壓力等級。
日出時間	GPS 所在位置的日出時間。
日落時間	GPS 所在位置的日落時間。
目前時間	依目前位置及時間設定(格式、時區、日光節約時間)得出的當下時間。
目前時間(秒)	包含秒數在內的目前時間。
總卡路里數	當天消耗的總卡路里

配速欄位

名稱	說明
500m 配速	目前每 500 公尺的划槳配速。
平均 500m 配速	目前活動每 500 公尺的平均划槳配速。
平均配速	目前活動的平均配速。
單組配速	目前間歇訓練的平均配速。
單圈 500m 配速	目前單圈每 500 公尺的平均划槳配速。
單圈配速	目前單圈的平均配速。
前圈 500m 配速	前圈每 500 公尺的平均游泳配速。
前圈配速	前圈的平均配速。
前趟配速	前趟的平均配速。
配速	目前配速。

acePro 欄位

名稱	說明
下個分段距離	跑步。下一個分段的總距離。
下個分段目標配速	跑步。下一個分段的目標配速。
整體超前 / 落後	跑步。目標配速的整體超前或落後時間。
分段距離	跑步。目前分段的總距離。
分段剩餘距離	跑步。目前分段剩餘的距離。
分段配速	跑步。目前分段的配速。
分段目標配速	跑步。目前分段的目標配速。

功率欄位

名稱	說明
3 秒功率	3 秒移動平均功率輸出。
平均功率	目前活動的平均輸出功率。
單圈功率	目前單圈的平均輸出功率。
前圈功率	前圈的平均輸出功率。
最大功率	目前活動的最高輸出功率。
功率	騎乘自行車。目前的輸出功率(單位為瓦特)。
功率區間	根據您的 FTP 或自訂設定得出目前的功率輸出範圍(1 到 7)。
功	以千焦耳為單位的累積作功(輸出功率)。

休息欄位

名稱	說明
單組總時	上一組訓練加上目前休息時間的計時器(泳池游泳)。
休息計時	目前休息時間的計時器(泳池游泳)。

跑步動態

名稱	說明
平均 GCT 平衡	目前階段的平均觸地時間平衡。
平均觸地時間	目前活動的平均觸地時間。
平均步幅	目前階段的平均跨步長度。
平均垂直振幅	目前活動的平均垂直振動幅度。
平均移動效率	目前階段的平均垂直振幅除以步輻。
GCT 平衡	跑步時左腳 / 右腳接觸地面時間的平衡。
觸地時間	跑步時，腳步每一步接觸地面的時間長度，此指標以毫秒為單位。觸地時間在走路活動時並不會顯示。
單圈平均 GCT 平衡	目前單圈的平均觸地時間平衡。
單圈觸地時間	目前單圈的平均觸地時間。
單圈步幅	目前單圈的平均跨步長度。
單圈垂直振幅	目前單圈的平均垂直振動幅度。
單圈移動效率	目前單圈的平均垂直振幅除以平均步輻。
步幅	您跨出一步與下一步間的距離，測量單位為公尺。
垂直振幅	跑步過程中身體彈跳的幅度，顯示您的軀幹每一步的垂直移動距離(以公分為單位)。
移動效率	垂直振幅與步幅的比例。

速度欄位

名稱	說明
平均移動速度	目前活動的平均移動速度。
平均整體速度	目前活動的平均速度，包括移動和停止速度。
平均速度	目前活動的平均速度。
平均海里速度	目前活動的平均速度(以節為單位)。
單圈速度	目前單圈的平均速度。
前圈速度	前圈的平均速度。
最大速度	目前活動的最大速度。
最大航海速度	目前活動以節為單位的最高速度。
航海速度	目前以節為單位的速度。
速度	目前的移動速度。
垂直速度	爬升或下降的速率。

划水 / 划槳欄位

名稱	說明
平均划水距離	游泳。目前活動期間，平均划水一次移動的距離。
平均划槳距離	槳板運動。目前活動期間，平均划槳一次移動的距離。
平均划槳率	槳板運動。目前活動的每分鐘的平均划槳次數(spm)。
平均單趟划水數	目前活動的每趟泳池划水數。
划槳距離	槳板運動。每次划槳移動的距離。
單組划水率	目前單組平均每分鐘的划水次數(spm)。
單組平均划水數	目前單組每趟的平均划水次數。
單組泳式	目前單組的泳式。
單圈平均划水距離	游泳。目前單圈划水一次平均移動的距離。
單圈平均划槳距離	槳板運動。目前單圈划槳一次平均移動的距離。
單圈划水速	游泳。目前單圈期間，每分鐘的平均划水次數(spm)。
單圈划槳率	槳板運動。目前單圈平均每分鐘的划槳次數(spm)。
單圈划水數	游泳。目前單圈的划水總次數。
單圈划槳數	槳板運動。目前單圈的划槳總次數。
前圈平均划水距離	游泳。前圈划水一次平均移動的距離。
前圈划槳距離	槳板運動。前圈划槳一次平均移動的距離。
前圈划水率	游泳。前圈平均每分鐘的划水次數(spm)。
前圈划槳率	槳板運動。前圈平均每分鐘的划槳次數(spm)。
前圈划水數	游泳。前圈的划水總次數。
前圈划槳數	槳板運動。前圈的划槳總次數。
前趟划水率	前趟平均每分鐘的划水次數(spm)。
前趟划水數	前趟的划水總次數。
前趟泳式	前趟使用的泳式。
划水速	游泳。每分鐘的划水次數(spm)。
划槳率	槳板運動。每分鐘的划槳次數(spm)。
划水數	游泳。目前活動的划水總次數。
划槳數	槳板運動。目前活動的總划槳次數。

Swolf 欄位

名稱	說明
平均 SWOLF	目前活動的平均 SWOLF 分數。您的 SWOLF 分數為游泳池一趟的時間加上划水次數(*游泳專門術語，第 4 頁*)。在開放水域游泳時，以 25 公尺為一趟計算 SWOLF 分數。
單組 SWOLF	目前單組的平均 SWOLF 分數。
單圈 SWOLF	目前單圈的 SWOLF 分數。
前圈 SWOLF	前圈的 SWOLF 分數。
前趟 SWOLF	前趟的 SWOLF 分數。

溫度欄位

名稱	說明
24 小時內最高溫度	過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最高溫度。
24 小時內最低溫度	過去 24 小時從相容的溫度感測器測得的最低溫度。
溫度	感測到的氣溫。您的體溫會影響溫度感測器。您可以將裝置與 tempe 無線溫度感測器配對以穩定取得準確的溫度資料。

計時器欄位

名稱	說明
平均單圈時間	目前活動的平均單圈時間。
經過時間	總共記錄的時間長度。例如，如果您啟動計時器跑步 10 分鐘，然後暫停計時器 5 分鐘，接著再啟動計時器跑步 20 分鐘，您的經過時間便為 35 分鐘。
單組時間	目前單組的碼錶時間。
單圈時間	目前單圈的碼錶時間。
前圈時間	前圈的碼錶時間。
移動計時	目前活動的總移動時間。
複合式運動總時	複合式運動模式下所有運動的時間(包含轉換過程)。
單組計時	在肌力訓練活動中，目前單組經過的時間。
停止時間	目前活動中總共停止的時間。
游泳時間	目前游泳活動的進行時間(不包含休息時間)。
計時器	目前倒數計時器上的時間。

最大攝氧量標準率等級表

這些表格包含依照性別及年齡標準化分列的最大攝氧量(VO2 max.)估算值。

男性	百分比	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
優異	95	55.4	54	52.5	48.9	45.7	42.1
傑出	80	51.1	48.3	46.4	43.4	39.5	36.7
良好	60	45.4	44	42.4	39.2	35.5	32.3
普通	40	41.7	40.5	38.5	35.6	32.3	29.4
不佳	0–40	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

女性	百分比	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
優異	95	49.6	47.4	45.3	41.1	37.8	36.7
傑出	80	43.9	42.4	39.7	36.7	33	30.9
良好	60	39.5	37.8	36.3	33	30	28.1
普通	40	36.1	34.4	33	30.1	27.5	25.9
不佳	0–40	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

經 The Cooper Institute 同意轉載。如需更多資訊，請前往 *www.CooperInstitute.org*。

功能閾值功率

這些表格包含依照性別分列的功能閾值功率（FTP）估算值。

男性	每公斤瓦特 (W/kg)
優異	高於 5.05
傑出	3.93 - 5.04
良好	2.79 - 3.92
普通	2.23 - 2.78
未經訓練	低於 2.23

女性	每公斤瓦特 (W/kg)
優異	高於 4.30
傑出	3.33 - 4.29
良好	2.36 - 3.32
普通	1.90 - 2.35
未經訓練	低於 1.90

功能性閾值功率是以 Hunter Allen 和 Andrew Coggan 博士出版的 Training and Racing with a Power Meter（Boulder, CO: VeloPress, 2010）與相關研究為依據。

輪圈尺寸和周長

速度感測器會自動偵測輪圈尺寸。如有需要，您可以在速度感測器設定中手動輸入輪圈周長。

輪胎尺寸標記在輪胎的兩側。這並非完整的清單，您也可以自行測量輪圈的周長，或使用網路上的計算器。

輪胎尺寸	輪圈周長（公釐）
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2.1	2288
29 x 2.2	2298
29 x 2.3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090

輪胎尺寸	輪圈周長(公釐)
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

support.Garmin.com/en-HK/

July 2022